

செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

அழகப்பா பல்கலைக்கழகத் தமிழ் முனைவர் (பிஎச்.டி.) பட்டத்திற்குப் பகுதி
நிறைவாக அளிக்கப்பெறும் ஆய்வேடு

ஆய்வாளர்

க.லெட்சுமி

(பதிவு எண்: 1191)

நெறியாளர்

முனைவர் கூ.இராஜலெட்சுமி

தமிழாய்வுத்துறை

அரசு மகளிர் கலைக் கல்லூரி, சிவகங்கை



அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்

(தேசியத் தர நிர்ணயக் குழுவின் மூன்றாம் சுற்றுத் தரமதிப்பீட்டில் A+ (CGPA:3.64)

தகுதி மற்றும் மத்திய மனிதவள மேம்பாட்டு அமைச்சகம் - பல்கலைக்கழக

மானியக்குழுவின் முதல்தரப் பல்கலைக்கழகத் தகுதி பெற்றது.)

காரைக்குடி - 630 003

தமிழ்நாடு - இந்தியா

பிப்ரவரி - 2020

முனைவர் கூ.இராஜலெட்சுமி,
இணைப் பேராசிரியர் மற்றும் துறைத்தலைவர்,
தமிழாய்வுத் துறை,
அரசு மகளிர் கலைக் கல்லூரி,
சிவகங்கை.

மேற்பார்வையாளர் சான்றிதழ்

“செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்” என்னும் தலைப்பில் க.லெட்சுமி செய்துள்ள இவ்வாய்வேடு, அழகப்பா பல்கலைக்கழகத் தமிழ்த்துறையில் முனைவர் பட்டம் (தமிழ்) மேற்கொண்ட காலத்தில், அவர் தன்னியலாகப் பணிக்கப் பெற்றது. இவ்வாய்விற்காக ஆய்வாளருக்கு வேறு எந்தப் பட்டமும் அளிக்கப் பெறவில்லை எனச் சான்றளிக்கின்றேன்.

இடம் : சிவகங்கை

நாள் :

(முனைவர் கூ.இராஜலெட்சுமி)

மேற்பார்வையாளர்

க.லெட்சுமி,

(பதிவு எண்:1191)

முழுநேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,

தமிழாய்வுத் துறை,

அரசு மகளிர் கலைக் கல்லூரி,

சிவகங்கை.

நாள் :

ஆய்வாளர் உறுதிமொழி

“செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்” என்னும் தலைப்பில் தமிழ் முனைவர் பட்டத்திற்காக எழுதப்பெற்ற இவ்வாய்வேடு என் சொந்த முயற்சியால் உருவானது என்றும், இவ்வாய்வேடு இதற்குமுன் வேறு எந்த ஆய்வுப் பட்டத்திற்கும் அளிக்கப் பெறவில்லை என்றும் உறுதியளிக்கிறேன்.

(க.லெட்சுமி)

ஆய்வாளர்

உறுதிக் கையொப்பம்

(முனைவர் கூ.இராஜலெட்சுமி)

மேற்பார்வையாளர்

நன்றியுரை

தாய்மொழியாம் தமிழ்மொழியில் ஆய்வினை மேற்கொள்ள, இந்த இனிய வாய்ப்பினை நல்கிய இறைவனுக்கு என் முதல் நன்றி. ‘செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்’ என்னும் தலைப்பில் முனைவர் பட்ட ஆய்வினை நிகழ்த்த அனுமதி வழங்கிய காரைக்குடி அழகப்பா பல்கலைக் கழகத்திற்கும், மாண்புமிகு துணைவேந்தர் பேராசிரியர் நா.ராஜேந்திரன் அவர்களுக்கு என்னுடைய இதயப் பூர்வமான நன்றியைக் கூறிக்கொள்வதில் பெருமை கொள்கிறேன். பல்கலைக்கழகத் தமிழ்த்துறைத் தலைவர் முனைவர் மு.பாண்டி அவர்களுக்கும், தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்களுக்கும் என் நன்றி.

அரசு மகளிர் கலைக்கல்லூரித் தமிழாய்வுத் துறையில் முழுநேர முனைவர் பட்ட ஆய்வு செய்வதற்கு வாய்ப்பளித்த அன்றைய கல்லூரியின் முதல்வர் (பொறுப்பு.) முனைவர் ரு.ரா.ஜெயந்தி அவர்களுக்கும், இன்றைய கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் இரா.சந்திரன் அவர்களுக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

ஆய்வில் ஈடுபட ஆர்வத்தைத் தூண்டியும், ஆய்வு தொடர்பான கருத்துக்களைக் கூறியும், ஆய்வுக்கட்டுரைகளை பல முறை திருத்தி ஆய்வு செம்மை பெற பல்வேறு நிலைகளில் ஊக்கம் அளித்து இன்முகத்துடன் நன்னெறி காட்டிய என் மதிப்பிற்குரிய ஆய்வு நெறியாளருமான தமிழ்த் துறைத் தலைவர் முனைவர் கூ.இராஜலெட்சுமி அவர்களுக்கு என் நெஞ்சார்ந்த நன்றி என்றும் உரியதாகும். ஆய்வு செய்யும் காலத்தில் உதவிய எம் துறைப் பேராசிரியர்களான முனைவர் வே.சித்ரா, முனைவர் செ.ஜெபஸ்டெல்லா மற்றும் முனைவர் சி.சுமதி, முனைவர் ஜெய்னம்பு பர்வின் ஆகியோர்களுக்கும் மேலும் துறைப்பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி.

என் ஆய்வேடு சிறப்புற அமைவதற்கு தேவைப்பட்ட வழிகாட்டலையும், ஆலோசனையும் வழங்கிய மன்னர் துரைசிங்கம் அரசு கலைக்கல்லூரியின் தமிழ் துறைத்தலைவர் முனைவர் வி.கிளாட்சன் அவர்களுக்கும், முனைவர் ச.இராமமூர்த்தி அவர்களுக்கும் மேலும் துறைப்பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

பல்கலைக்கழக தமிழ்த்துறை உதவிப் பயிற்றுனரான திரு.சு.பிரபாகரன் அவர்களுக்கும், எமது கல்லூரி முனைவர் பட்ட ஆய்வாளரான திருமதி.இரா.சசிகலா அவர்களுக்கும் மேலும் அனைத்து ஆய்வாளர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி.

இவ்வாய்வுத் தலைப்புத் தொடர்பாகக் கேட்கும் பொழுதெல்லாம் நூல்களை வழங்கி உதவிய நூலகர் திருமதி. செ.சரண்யா தேவி அவர்களுக்கும், நூலகப் பொறுப்பாசிரியர் முனைவர் நா.முத்துமணி அவர்களுக்கும் என் நன்றி. ஆய்விற்குத் தேவையான தரவுகளைத் திரட்டுவதற்குப் பெரிதும் உதவிய நூலகங்களான,

- ❖ அழகப்பா பல்கலைக்கழக மைய நூலகம், காரைக்குடி
- ❖ சிவகங்கை மாவட்டக் கிளை நூலகம், சிவகங்கை
- ❖ மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழக மைய நூலகம், மதுரை
- ❖ செந்தமிழ்க் கல்லூரி நூலகம், மதுரை
- ❖ சென்னை பல்கலைக்கழக நூலகம், சென்னை
- ❖ கன்னிமாரா பொது நூலகம், சென்னை
- ❖ உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை
- ❖ அண்ணா நூற்றாண்டு நூலகம், சென்னை

முதலான நூலகங்களுக்கு என் நெஞ்சார்ந்த நன்றிகளை உரித்தாக்குகிறேன்.

என் வாழ்விற்கும் வளர்ச்சிக்கும் ஆதாரமாக இருந்து, இன்று தெய்வமாகி என்னைப் பாதுகாத்துக் கொண்டிருக்கும் என் தந்தை தெய்வத்திரு.கா.கருப்பையா

அவர்களுக்கு என் நன்றியினைக் காணிக்கையாக்குகின்றேன். இது நாள் வரை என்னை வளர்த்து ஆளாக்கி இவ்வாய்வு நிகழ்த்த பெருந்துணையாக இருந்து கொண்டிருக்கிற என் தாயார் **திருமதி. க.அழகு** அவர்களுக்கும் என் நன்றியை உரித்தாக்குகின்றேன். எனக்கு அனைத்துமாகி நிற்கின்ற என் உடன் பிறந்த சகோதரர் **திரு.க.ஆனந்த் குமார்** மற்றும் சகோதரி **செல்வி. க.ரேவதி** அவர்களுக்கும் என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். என்னை ஊக்கப்படுத்திய அன்பு தோழி **திருமதி.செல்வி மாரியப்ப சேகர்** அவர்களுக்கு என் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

இவ்வாய்வுப்பணி காலத்தில் உடனிருந்து உதவிய ஆய்வாளர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றியினைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். ஆய்வேட்டைத் தெளிவாகவும் முறையாகவும் தகுந்த நேரத்திலும் கணினியில் தட்டச்சு செய்து கொடுத்து உதவிய சிவகங்கை தனா கம்ப்யூனிகேசன் நிறுவனர் **திரு.ஜா.சார்லஸ்** அவர்களுக்கும் என் நன்றி என்றும் உரியதாகும். கட்டமைப்புச் செய்தளித்த மதுரை லேசர் பாயின்ட் பிரிண்டர்ஸ்க்கும் என் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நன்றிகளுடன்

க.லெட்சுமி

சுருக்கக் குறியீட்டு விளக்கம்

அகத்.	- அகத்திணையியல்
அகம்.	- அகநானூறு
ஆசார.	- ஆசாரக்கோவை
இனி.நாற்.	- இனியவை நாற்பது
இன்.நாற்.	- இன்னா நாற்பது
உ.ஆ.	- உரையாசிரியர்
உரி.	- உரியியல்
எழுத்து.	- எழுத்திகாரம்
ஏலா.	- ஏலாதி
ஐங்.	- ஐங்குறுநூறு
கலி.	- கலித்தொகை
களவு.	- களவியல்
கற்பு.	- கற்பியல்
கிளவி.	- கிளவியாக்கம்
குறள்.	- திருக்குறள்
குறிஞ்.	- குறிஞ்சிப்பாட்டு
குறுந்.	- குறுந்தொகை
சிறுபஞ்ச.	- சிறுபஞ்சமூலம்
சிறுபாண்.	- சிறுபாணாற்றுப்படை
செய்யுள்.	- செய்யுளியல்
சொல்.	- சொல்லதிகாரம்
திரி.	- திரிகடுகம்
திருமுருகு.	- திருமுருகாற்றுப்படை
தொ.ஆ.	- தொகுப்பாசிரியர்
தொல்.	- தொல்காப்பியம்
நற்.	- நற்றிணை
நாலடி.	- நாலடியார்
நான்மணி.	- நான்மணிக்கடிகை
நூ.	- நூற்பா
நூன்.	- நூன்மரபு

நெடு.	- நெடுநல்வாடை
ப.	- பக்கம்
ப.ஆ.	பதிப்பாசிரியர்
பக்.	- பக்கங்கள்
பட்டினம்.	- பட்டினப்பாலை
பதி.	- பதிற்றுப்பத்து
பழ.நானூ.	- பழமொழிநானூறு
பரி.	- பரிபாடல்
பா.	- பாடல்
பா.அ.	- பாடல் அடிகள்
பிறப்.	- பிறப்பியல்
புறத்.	- புறத்திணையியல்
புறம்.	- புறநானூறு
பெரும்.	- பெரும்பாணாற்றுப்படை
பொரு.	- பொருநராற்றுப்படை
ம.கா.	- மதுரைக்காஞ்சி
மலை.	- மலைபடுகடாம்
மரபு.	- மரபியல்
மு.கா.	- முதுமொழிக்காஞ்சி
மு.ப.	- முதன்மைப் பதிப்பாசிரியர்
முல்லை.	- முல்லைப்பாட்டு
மெய்.	- மெய்ப்பாட்டியல்
மேலது.	- மேலே குறிப்பிட்டது

பொருளடக்கம்

இயல்கள்	தலைப்புகள்	பக்கங்கள்
	ஆய்வு அறிமுகம்	1
1.	தமிழர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கம்	8
2.	சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்	41
3.	பதினெண் கீழ்க்கணக்கில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்	123
4.	இலக்கண நூல்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்	169
5.	காப்பியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்	199
	ஆய்வு நிறைவுரை	228
	துணைநூற்பட்டியல்	
	பின்னிணைப்புகள்	

ஆய்வு அறிமுகம்

ஆய்வு அறிமுகம்

உலக மொழிகளுள் தமிழ்மொழியைச் செம்மொழியாக நடுவணரசு அறிவித்துள்ளது. தமிழ் அறிஞர்களின் நீண்ட நாளைய கனவை நனவாக்கியதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. இதில் ஒவ்வொரு தமிழரின் பங்களிப்பும் அளப்பரியது. தமிழ்மொழியானது செம்மொழிக்கான தகுதியை இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே பெற்றுள்ளதைத் தமிழ்மொழியின் வளர்ச்சி சான்று கூறும். இத்தகு பெருமைக்கு முக்கியக் காரணங்களாக விளங்கியவை நம் இலக்கியங்கள். ‘என்று பிறந்தவள் என்றறியா இயல்புடன் திகழ்பவள் தமிழ்த்தாய்’ என்று பெருமையோடு கூறும் தமிழ் மொழியில் தோன்றிய இலக்கியங்கள் இன்றளவும் மனித சமுதாயத்தைச் செம்மைப்படுத்தி வழிகாட்டுகின்றன.

தமிழர் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே பல்வேறு துறைகளில் சிறப்புற்றிருந்தனர் என்பதை இலக்கியங்கள் விளக்குகின்றன. அவற்றுள் மருத்துவத் துறையில் மேம்பட்டு விளங்கினர். தமிழரின் மருத்துவம் மிகவும் பழமையானது. தமிழ் மருத்துவம் பிறந்த காலத்தை உறுதியாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் தமிழரின் மண்ணில் செடி, கொடிகள் தோன்றிய காலமே தமிழ் மருத்துவம் தோன்றிய காலம் என்று துணிந்து கூறலாம் என்று தமிழ் அறிஞர் கி.ஆ.பெ.விசுவநாதம் அவர்கள் ‘தமிழின் சிறப்பு’ என்ற நூலில் கூறியுள்ளார்.

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பது பழமொழி. இராமலிங்க அடிகள், ‘நோயற்ற வாழ்வில் நான் வாழ வேண்டும்’ எனக் கந்தகோட்டத்து முருகப் பெருமானிடம் வேண்டினார். எனவே உடல் நலம் நன்கு இருந்தால் தான் இவ்வுலகில் பல ஆண்டுகள் வாழ முடியும். அறம் பொருள் இன்பங்களை அடைய இயலும்.

ஆய்வுத்தலைப்பு

பண்டைக் காலத்தில் தமிழ்நாட்டில் மூலிகை மருத்துவமே சிறந்து விளங்கியது. இம்மருத்துவம் நோயை உடனடியாக நீக்காவிடினும், நாளடைவில் ஆரோக்கியமான

உடல் நலத்தைத் தரும். உணவோடு உணவாக இணைந்து மருந்துபோல் தோன்றாமல், நோய் நீக்குவது மூலிகை மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்பாகும். இவ்வாய்வானது ‘செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்’ என்னும் தலைப்பில் அமைந்துள்ளது.

ஆய்வு முன்னோடிகள்

‘பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல்’ என்னும் தலைப்பில் தி.பிரதீபா தேவி, அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்தில் செய்துள்ள முனைவர் பட்ட ஆய்வேடும், ‘செம்மொழி இலக்கியங்களில் அறிவியல் கூறுகள்’ என்னும் தலைப்பில் கு.செல்வ ஈஸ்வரி, மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகத்தில் மேற்கொண்ட முனைவர் பட்ட ஆய்வேடும் இவ்வாய்விற்கு முன்னோடிகளாகத் திகழ்கின்றன.

ஆய்வு நோக்கம்

நம் முன்னோர்களின் உணவுமுறை அவர்களுக்கு அருமருந்தாக அமைந்திருந்தது. நாகரிக வளர்ச்சி, புதுமை வரவேண்டும் என்ற ஆவலில் நோயைப் பெருக்கிக் கொண்டு இருக்கிறோம். உணவே மருந்து என்ற நிலை மாறி மருந்தே உணவு என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம். இயற்கையாகக் கிடைக்கக்கூடிய தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் இவற்றை உண்டு வந்தால் உடல் சீரோடு அமையும். நோய் ஏற்படின் எளிதில் குணப்படுத்தும் இயற்கை மருத்துவத்தையும் அறிந்திருந்தனர். இடைக்காலத்தில் குன்றிப்போன இயற்கை மருத்துவத்தை பற்றிய சிறப்பினை அறிந்து மீண்டும் அதனை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதே இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும்.

செம்மொழி இலக்கியங்கள் யாவும் மருத்துவச் சிந்தனைகளை தன்னில் கொண்டுள்ளது. அச்சிந்தனைகளை பழந்தமிழர் அனைவரும் தங்கள் வாழ்வில் கடைப்பிடித்து வந்துள்ளனர். எனவே செம்மொழி இலக்கியங்களில் அமைந்திருக்கும் மருத்துவச் சிந்தனைகளை தமிழ் உலகிற்கும், ஆய்வுலகிற்கும் எடுத்து கூறுவது இவ்வாய்வின் தலையாய நோக்கமாகும்.

ஆய்வு கருதுகோள்

தமிழர் மருத்துவம் நீண்ட நெடிய வரலாற்றுச் சிறப்பினைக் கொண்டதாகும். மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே தொடர்ந்து வரும் ஒரு கலையாகும். வாழும் நிலத்தின் அடிப்படையில் அவர்களின் உணவு முறையும், பழக்கவழக்கங்களும் அமைந்திருந்தன. நோயற்ற வாழ்விற்கு அடிப்படை நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையும், சுற்றுப்புற தூய்மையுமாகும். அதே நேரத்தில் கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கத்தாலும் நோயைத் தடுக்க முடியும் என்று நம்பினர். போர் புரியும் போது ஏற்படும் காயங்கள், மேனியில் ஏற்படும் நோய்கள், உயிரினங்களினால் ஏற்படும் நோய்கள் ஆகியவற்றை குணப்படுத்த தெரிந்திருந்தனர். அவ்வகையில் செம்மொழி இலக்கியங்களில் காணலாகும் மருத்துவச் சிந்தனைகளை வெளிக்கொணர்வதே இவ்வாய்வின் கருதுகோளாகும்.

ஆய்வின் எல்லை

தமிழ்ச் செம்மொழி நூல்களில் காணப்படும் மருத்துவச் செய்திகள் மட்டும் இவ்வாய்விற்குரிய எல்லையாக அமைகின்றன.

ஆய்வு ஆதாரங்கள்

இவ் ஆய்விற்குப் பயன்பட்ட ஆதாரங்களை முதன்மை ஆதாரங்கள் என்றும், துணைமை ஆதாரங்கள் என்றும் இரண்டு வகையாகப் பகுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

முதன்மை ஆதாரங்கள்

இவ் ஆய்விற்குச் செம்மொழித் தமிழ் நூல்களான தொல்காப்பியம், இறையனார் களவியல் உரை (2), சங்க இலக்கியம் பத்துப்பாட்டு, எட்டுத் தொகை (18), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் (18), காப்பியங்கள் சிலப்பதிகாரம், மணிமேகலை (2), முத்தொள்ளாயிரம் (1) ஆகிய 41 நூல்கள் மட்டும் முதன்மைச் சான்றாதாரங்களாக அமைகின்றன.

துணைமை ஆதாரங்கள்

மருத்துவச் சிந்தனைகள் குறித்து இதுவரை வெளியான ஆய்வு நூல்கள், இதழ்கள், கட்டுரைகள், மருத்துவக் குறிப்பேடுகள், வாழ்வியற் களஞ்சியங்கள், அகராதிகள், ஆய்வேடுகள் முதலியன இவ்வாய்விற்குத் துணைமை சான்றாதாரங்களாகத் திகழ்கின்றன.

ஆய்வு அணுகுமுறை

‘செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்’ என்னும் ஆய்வில் இலக்கியங்களில் இடம் பெற்றிருக்கும், மருத்துவச் சிந்தனைகளை விரிவாக எடுத்துக்கூறும் நோக்கில் இவ்வாய்வு விளக்கமுறைத் திறனாய்வினைக் கொண்டுள்ளது. அத்துடன் இலக்கியங்களில் காணலாகும் மனிதரின் நோய் குறித்து ஆராய்வதனால் இது அறிவியல் அணுகுமுறையும் கொண்டுள்ளது. அகத்திணைக் கருத்துக்கள், தனிமனித எண்ணம் என்று அணுகுவதால் இது உளவியல் அணுகுமுறையையும் கொண்டுள்ளது.

இயல் பகுப்பு

‘செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்’ என்னும் தலைப்பிலான இவ்வாய்வு முன்னுரை, முடிவுரை நீங்கலாகப் பின்வரும் ஐந்து இயல்களைக் கொண்டதாக அமைந்துள்ளது.

1. தமிழர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கம்
2. சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்
3. பதினெண்கீழ்க்கணக்கில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்
4. இலக்கண நூல்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்
5. காப்பியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

இயல் விளக்கம்

1. தமிழர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கம்

பண்டையத் தமிழர்கள் ஐவகை நிலங்களில் விளைந்த உணவுப்பொருட்களை உண்டு வாழ்ந்தனர். இவர்களின் உணவு முறைகள் நிலத்திற்கு நிலம் வேறுபட்டிருந்தது. உணவின் வகைகளாக இயற்கை உணவு மற்றும் செயற்கை உணவு என்று வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மேலும் நால்வகை உணவுகள், அறுசுவை உணவுகள் என்று உணவுகளைப் பிரித்துள்ளனர். இலக்கியங்களில் இடம் பெற்ற தாவர உணவுகள், இறைச்சி உணவுகள் மற்றும் இம்மக்களின் விருந்தோம்பும் பண்புகள் குறித்தும் ஆராயப்பட்டுள்ளது. உணவு உண்ணும் பொழுது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவைகளை ஆசாரக்கோவை குறிப்பிடுகின்றது. அட்டில் கலையின் சிறப்பை இவ்வியல் எடுத்துக்கூறுவதோடு, உணவு பொருட்களின் மருத்துவக் குணங்களை அறிந்து கொண்டு உணவை மருந்தாகவும், மருந்தை உணவாகவும் கொண்டு வாழ்ந்ததை இவ்வியல் எடுத்துரைக்கிறது.

2. சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

இவ்விரண்டாம் இயலில் பல்வேறு நோய்கள் குறித்த பதிவுகளும், நோய்களைப் போக்கக்கூடிய மருத்துவ முறைகளும் இடம் பெற்றுள்ளன. அத்துடன் மரங்கள் செய்யும் நன்மைகளையும், அவற்றின் மருத்துவ பயன்களும் கூறப்பட்டுள்ளன. நோன்பின் மருத்துவத்தையும், இன்று மருத்துவ உலகம் போற்றும் மகப்பேறு மருத்துவத்தையும் அறிவியல் பார்வையோடு கண்ட விதத்தினை சங்க இலக்கியம் படம் பிடித்து காட்டுகிறது.

உணவு பொருட்களில் தாவர உணவு, இறைச்சி உணவுகளை உட்கொள்வதால் அடையும் நன்மை பற்றியும், பூக்களின் மருத்துவ பயன் குறித்தும், அணிகலன்கள் அணிவதால் உடலில் ஏற்படுத்தும் நன்மைகள் குறித்தும் ஆராயப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கிய பெண்ணின் தோற்றம், போர்க்கள மருத்துவம், மனதை அமைதிப்படுத்த

யோகாசனம், தூய்மையான ஆடை அணிதல், காலணி அணிவதன் பாதுகாப்பு, நல் உறக்கம் கொள்ள நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய தோல் படுக்கைகள் போன்ற தகவல்களை எடுத்துக்காட்டுகளுடன் கூறப்பட்டுள்ளன.

3. பதினெண்கீழ்க்கணக்கில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

மூன்றாமியலில், உடலை வருத்தும் பல்வேறு பிணிகள் குறித்த செய்திகளும், மருத்துவ முறைகளும் இருந்ததைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது. அதிகாலை துயிலெழுதல், உடலைப் பேணுவதற்கு உடற்பயிற்சி, நித்திய ஒழுக்கங்களை பின்பற்றுவதன் நோக்கம், உணவு உண்ணும் முறை, உணவுக் கட்டுப்பாடு குறித்த செய்திகள் போன்றவைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. கண்களைப் பராமரிப்பது, ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவைகள் குறித்தும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. மனதினை அமைதிப்படுத்த மேற்கொள்ள வேண்டியவை, சினம் கொள்வதால் ஏற்படும் பாதிப்பு, கால்நடை உடலியங்கியல் ஆகியவை விரிவாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

4. இலக்கண நூல்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

இவ்வியலில், எழுத்துக்களின் பிறப்பியல் குறித்த மருத்துவமும், நோய், பிணி என்பதன் விளக்கத்தையும், மருத்துவரைப் பற்றியும், வேலன் வெறியாட்டு நிகழ்த்தியதையும், பூப்பு அடைதல், கருவுறுதல் போன்ற பெண்களுக்குரிய மருத்துவமும் கூறப்பட்டுள்ளன. மூலிகை மருத்துவம், மந்திர மருத்துவம் பற்றியும், விளையாட்டின் மூலம் ஏற்படும் மருத்துவ நன்மைகள் குறித்தும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இனக்கீற்று அமிலம், மூன்றாம் பாலினத்தார் உருவாக காரணமாக இருப்பவை, பாதங்களை பாதுகாப்பதன் அவசியம் என்பன போன்ற பல்வேறு மருத்துவச் சிந்தனைகளை இவ்வியலில் எடுத்துக்காட்டியுள்ளன.

5. காப்பியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

ஐந்தாமியலில், உணவுகளை வாழை இலையில் பரிமாறுதலின் நன்மை, வெற்றிலை போடுவதன் மருத்துவம், கூந்தலை பராமரித்தல், வெப்பு நோய், தலை நோய்

என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கனவு தோன்ற மருத்துவ காரணம், செயற்கை உறுப்பை பொருத்திக்கொண்ட மகத்துவம், ஆயுர்வேதத்தின் நன்மை, பசிப்பிணி மருத்துவம் என்று பல்வேறு நோய்கள் குறித்தும், பல வகையான மருத்துவ முறைகள் குறித்தும் கூறப்பட்டுள்ளன. மதுவினால் ஏற்படும் தீமைகள், ஐம்புலனை அடக்கி வாழ்வதன் நன்மை, இனிய மருத்துவ உணவுகளை உண்பதன் அவசியம், அறுசுவை உணவின் மருத்துவம், மகளிர் அணியும் அணிகலன்கள் வழி அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்று இவ்வியலில் ஆராய்ந்து அறியப்பட்டுள்ளது. இவ்வியலில் முத்தொள்ளாயிரத்தில் இடம் பெற்றுள்ள மருத்துவச் செய்திகளையும் விவரித்துள்ளது.

முடிவுரையில் ஐந்து இயல்களிலும் இருந்து பெறப்பட்ட செய்திகள் தொகுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன.

துணைநூற்பட்டியலில் இவ்வாய்விற்குப் பயன் படுத்தப் பெற்ற நூல்கள், அகராதிகள், ஆய்வேடுகள், கட்டுரைகள், இதழ்கள் ஆகியன அகர வரிசையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த ஆய்வேட்டில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்களுக்கு வலுவூட்டும் வகையில் கீழ்க்கண்டவாறு பின்னிணைப்புகள் அமைகின்றன.

- ❖ மூலிகைகளின் மருத்துவ பயன்கள்
- ❖ தமிழ் மருத்துவ பழமொழிகள்

இயல் - 1
தமிழர்களின் உணவுப் பழக்க
வழக்கம்

இயல் - 1

தமிழர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கம்

மக்கள் உண்ணும் உணவும், பழக்கவழக்கங்களும் அவர்களது ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்காக்கின்றன. தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு தான் அனைத்து நோய்களையும் போக்கக்கூடிய மருந்தாகச் செயல்படுகிறது. இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் நல்ல உடல்நலத்தையும், மனவளத்தையும் பெறமுடியும். பழங்காலம் தொட்டே தமிழர் உணவு மருத்துவ முறையில் சமைக்கப்படுகிறது. ஐவகை நிலங்களில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருட்களையும், அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறையினையும், பகுத்துண்ணும் பண்பினையும், பண்பாட்டின் கூறான விருந்தோம்பலின் மேன்மையினையும், அட்டில் கலையின் அழகினையும் இவ்வியல் ஆராய்கிறது.

உணவு

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று உணவாகும். உண்ணப் பயன்படும் அனைத்தையும் உணவு என்று குறிப்பிடுவர். “உண்ணுகிற உணவு மட்டுமல்ல, சாப்பிடுகிற விதத்திலும் சாரம் அடங்கியிருக்கிறது. உண்பது வாலாயமாகவும் (வழக்கமாகவும்) இருக்கலாம். அதுவே வழிபாடாகவும் மாறலாம். ஒவ்வொரு பருக்கையிலும் கவனத்தைக் குவித்தால், ஒட்டுமொத்த விழிப்புணர்வும் மேம்படும்”¹ என்று இறையன்பு கூறுகிறார்.

நாம் பல்வேறு பணிகளைத் திறம்பட செய்வதற்கு சக்தி அவசியம். இந்த சக்தியை நாம் உண்ணும் உணவு வழங்குகின்றது. உண்ணும் உணவினைச் சார்ந்து மனிதனின் மன இயல்பு உருவாகின்றது. எனவே நல்ல தூய்மையான உணவு மனத்தூய்மை உள்ள மனிதனை உருவாக்குகிறது.

உணவின் மற்ற பெயர்கள்

தமிழகத்தில் மிகப் பழங்காலத் தொடே உணவு பதப்படுத்தப்பட்டும், தயாரிக்கப்பட்டும் வந்த செய்திகளை இலக்கியங்கள் கூறுகின்றன. தொல்காப்பியம் கூறும் ‘உணா’ என்ற சொல் உணவைக் குறிப்பதாகும். உணவினை பிங்கள் நிகண்டு குறிப்பிடுகையில் வல்சி, உண்டி, ஓதனம், அசனம், பகதம், இசை, ஆசாரம், உறை, ஊட்டம் என வகைப்படுத்தி மொழிகின்றது.

உணவின் வகைகள்

நாம் உண்டு, உயிர் வாழ்வதற்கு பல உணவுப் பொருள்களை இயற்கை வழங்கி வருகிறது. இதை விவசாயம் மூலமாகவும், பல உயிரினங்களை வளர்ப்பதன் மூலமாகவும் பெறமுடிகிறது. உணவு உண்கின்ற முறையில் உணவினை இயற்கை உணவு, செயற்கை உணவு என்று இரண்டாகப் பிரிப்பர்.

இயற்கை உணவு

இயற்கையானது சமைக்காமல் அப்படியே உண்ணுகின்ற வகையில் பல பொருட்களைத் தருகின்றது. அவை காய்கறிகள், கிழங்குகள், கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடுவர். இவற்றைச் சமைக்காமல் அப்படியே உட்கொண்டால் உடல் நலம் திண்மை பெறும். இவற்றை ‘உயிருள்ள உணவுகள்’ என்று குறிப்பிடலாம்.

செயற்கை உணவு

செயற்கை உணவென்பது, இயற்கையாய் கிடைப்பவற்றை ருசிக்காக உப்பு, புளி, காரம் சேர்த்து, அறுசுவையோடு தயாரித்து உண்பதாகும். இத்தகைய சமைத்த உணவினை ‘உயிரற்ற உணவுகள்’ என்று கருதப்படும்.

மருத்துவ அறிஞர்கள் கூறும் உணவின் வகைப்பாடுகள்

உணவினை பகுத்தும், வகுத்தும், தொகுத்தும் கூறும்போது உணவின் இயல்பினை அறியமுடிகிறது. இயற்கை மருத்துவ அறிஞரான ஆச்சார்யா கே.இலட்சுமண சர்மா, உணவினை, அதனுடைய நலந்தரும் ஆற்றலின் அடிப்படையில் ‘உடன்பாட்டு உணவு’ என்றும் ‘எதிர்மறை உணவு’ என்றும் பகுக்கிறார்கள்.

உடன்பாட்டு உணவு (Positive Food)

எந்த உணவுப் பொருட்கள் உடல் நலனைக் கட்டிக்காக்க, வளர்ச்சியடைய மிகவும் உறுதுணையாக இருக்குமோ அவற்றை ‘உடன்பாட்டு உணவு’ என்று கூறுகின்றார். இதனை அடிப்படை உணவு (Primary Food) என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். அதாவது காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள் போன்றவை இதற்கு எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

எதிர்மறை உணவு (Negative Food)

உடம்பில் கழிவுகளைச் சேர்த்து, கெடுதல் செய்யக் கூடியது எதிர்மறை உணவாகும். இதனை ‘இரண்டாம் தர உணவு’ (Secondary Food) என்பர். இவற்றிற்கு எடுத்துக் காட்டாக பதப்படுத்திய உணவு, உப்பு, சர்க்கரை, எண்ணெய் வித்துக்கள் முதலியனவையாகும்.

மகரிஷி.க.அருணாசலம், உணவைப் பொதுவாக இருபெரும் பிரிவுகளாகப் பிரித்துக் கூறுகிறார். ஒன்று காரம் மற்றொன்று அமிலம். இவ்விரு உணவு வகைகளும் உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியத் தேவையானதாகும்.

காரம் (Alkaline)

நம் உடம்பிற்கு உப்பு அல்லது கார உணவு 80% தேவை. உப்பு, கசப்பு, காரம் முதலிய சுவைகளில் காரம் அதிகமாக இருக்கிறது. காரத்தன்மையான உணவுகள் நாடி நரம்புகளைத் தூய்மையாகவும் உடம்பில் பிராணசக்தி எங்கும் பரவுவதற்கு வாய்ப்பளிக்கிறது.

அமிலம்

உடல் வளர்ச்சிக்கு அமில உணவு 20% தேவை. துவர்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளில் அமிலம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அமில உணவுகளை மிகுதியாக உட்கொண்டால், அந்த அளவிற்கு நோய்கள் ஏற்படும். ஆகையால் அமிலத் தன்மை உள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்பதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இலக்கியங்கள் சுட்டும் உணவு வகைகள்

உணவினைப் பற்றியும், உணவின் வகையினைப் பற்றியும் நம் முன்னோர் இலக்கியங்கள் வழி படம் பிடித்துக் காட்டியுள்ளனர். “உலகில் முதன் முதலில் உணவை நாகரீகமாய்ச் சமைத்துண்டவன் தமிழனே. ஏனைய நாட்டாரெல்லாம் தம் நாட்டில் விளைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பச்சையாகவும் சுட்டும் வெறுமையாய் உண்டு வந்த காலத்தில் உணவைச் சோறும், கறியும் என இரண்டாக வகுத்து நெல்லரிசியைச் சோறாகச் சமைத்தும் கறி (அ) குழம்பு வகைகளை சுவையூட்டுவனவும் உடம்பை வலுப்படுத்துவனவும் நோய் வராது தடுப்பனவுமான பல வகை மருந்துச் சரக்குகளை (மசாலை) யாகச் சேர்த்து ஆக்கியும், உயர்வாக உண்டு வந்த பெருமை தமிழனதாகும்”² தொல்காப்பியர் மரபியலில் உணவினை பற்றி எடுத்தியம்பும் போது,

“மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின்

செய்தியும் வரையார் அப்பாலான”³

என உணவினை எட்டு வகை உணவு என்று குறிப்பிடுகிறார். இதற்கு இளம்பூரணர் உரை கூறும்போது நெல், காணம், வரகு, இறுங்கு, தினை, சாமை, புல், கோதுமை என எண்வகைத் தானியங்களைக் குறிப்பிடுகிறார். நன்னூலார் கூறிய உணவின் பாகுபாடான சுவை, தன்மை, உண்ணும் முறை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டது. நடைமுறையில் கூறினால் உண்பன, தின்பன, நக்குவன, பருகுவன என்பனவாகும்.

நால்வகை உணவு

நால்வகை	உணவுப் பொருட்கள்
உண்பன	அரிசிச்சாதம், பொங்கல், பொரியல்
தின்பன	அப்பம், இட்டலி
நக்குவன	பச்சடி, கிச்சடி
பருகுவன	பானகம், பாயசம், கூழ்

அறுசுவை உணவு

அறுசுவையில் உடல் நலம் பேணும் தன்மைகள் உள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவில் அறுசுவையும் அமைதல் அவசியம்.

இனிப்பு

நம் உடலுக்கு இனிப்புச் சுவை தேவையாக இருக்கிறது. இனிப்புச் சுவை தாதுக்களுக்குச் சிறந்த சக்தி அளிக்கிறது. உடலைப் பருக்கச் செய்கிறது. தாய்ப்பால் விருத்தி அடைவதற்கு உதவுகிறது. தலைச்சுற்றல், மயக்கம் போன்றவற்றை நீக்குவதோடு வாத பித்தங்களைக் குறைக்கிறது. கபத்தை விருத்தி செய்கிறது. எலும்பு முறிவை ஒட்ட வைக்கும். கரும்பு, தேன், பால் போன்றவை இனிப்புச் சுவை கொண்டவை.

புளிப்பு

புளிப்புச் சுவை ருசியை அதிகரிக்கிறது. பசியைத் தூண்டுவதோடு இதயத்திற்குச் சிறந்ததாகும். எளிதாக செரிக்கும் தன்மை உடையது. எளிதில் வெளிவர முடியாத உள்ளடங்கிய வாயுவை வெளியேற்றி சீர்ப்படுத்தும். மலத்தை உடைத்து வெளியேற்றும் தன்மை உடையது. நெல்லிக்காய், புளி, எலுமிச்சை, இலந்தை போன்றவை புளிப்புச் சுவை கொண்டவை.

கார்ப்பு

காரச் சுவையானது தொண்டை நோய், தோல் சம்பந்தமான நோய், வீக்கம் போன்றவற்றைப் போக்கும் தன்மையது. கொழுப்பை உலரச் செய்கிறது. நாளங்களின் சிக்கல்களை அழிக்கும். கபநோய்களைப் போக்கி காக்கும். அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் எரிச்சல், கோபம், பரபரப்பு, வேகம் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும். பெருங்காயம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி போன்றவை கார்ப்புச் சுவை கொண்டவையாகும்.

துவர்ப்பு

துவர்ப்புச் சுவை இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும். காயங்களை ஆற்றும் சக்தி உடையது. கொழுப்பை வற்றச் செய்வதில் இதன் பங்கு அதிகம் உள்ளது. மேலும் இச்சுவை வாதத்தை அதிகரிக்கும், பித்த கபங்களைக் குறைக்கும். இத்துவர்ப்புச் சுவையானது எளிதில் செரிக்காது. அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் வயிற்றுப் பொருமல், மலச்சிக்கல் போன்றவற்றை உண்டாக்கும். பாக்கு, கடுக்காய் போன்றவை துவர்ப்புச் சுவை கொண்டவை.

உவர்ப்பு

உவர்ப்புச் சுவை பசியைத் தூண்டும். வேர்வையை உண்டாக்கி, வீக்கம் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும். உவர்ப்பானது மலக்கட்டு போன்றவற்றை நீக்கும். அதிகமாக உப்பு சாப்பிடுபவர்கள் உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாகவும், கோபம் உடையவர்களாகவும், இரத்தக் கொதிப்பு உடையவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள். சமையல் உப்பு, இந்துப்பு போன்றவை உவர்ப்புச் சுவை கொண்டவை.

கசப்பு

மருத்துவ முறைப்படி இனிப்பிற்குப் பிறகு கசப்பே ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சுவையாகும். எளிதில் செரிக்கும் தன்மையது. குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. தோல் நோய்கள், உடல் எரிச்சல் போன்றவற்றைப் போக்கி உடலை வளப்படுத்தும். அதிகமாகப்

பயன்படுத்தினால் வாத சம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகும். எண்ணங்களை வேகமாகச் செலுத்த இயலாத தன்மை ஏற்படும். வேம்பு, மஞ்சள், சிறியாநங்கை, பாகற்காய் போன்றவை கசப்புச் சுவை உடையன.

உணவுப் பொருட்களைக் கண்டுபிடித்த சமூகம் அவற்றைச் சுவையாகச் சமைத்து உண்ணவும் கற்றுக் கொண்டனர். இந்த உணவு வகைகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று இன்சுவை அடிகில் மற்றொன்று ஊன்துவை அடிகில். இன்சுவை அடிகிலாவது காய்கறிகளைக் கொண்டு சமைப்பது. ஊன்துவை அடிகிலாவது கறியும் சோறும் கலந்து சமைப்பது. பண்டை சமூகத்தில் இன்சுவை அடிகிலையும் ஊன்துவை அடிகிலையும் உண்டனர் என்பதற்கு சங்க இலக்கியங்கள் சான்று பகர்கின்றன.

ஐந்தில மக்களின் உணவு முறைகள்

பண்டைய தமிழர்கள் நிலத்தை ஐந்து வகையாகப் பிரித்திருந்தனர். அவை குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என்பதாகும். “சங்க காலம் உணவு தேடும் வாழ்க்கை முறைகள் மாறி உணவு உற்பத்தி முறைகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தப்பட்ட காலம். இதனால் உருவான நிலைத்த குடியிருப்புகளை, வாழ்வியல் நெறிகளைச் சங்கத் திணைச் சமுதாய வாழ்வு முறைகள் காட்டுகின்றன”⁴ என்கிறார் பே.மாதையன். தமிழர்கள் சுவையான உணவுப் பொருட்களை உண்டனர் என்பதை இலக்கியங்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது. இவர்களின் உணவு முறைகள் நிலத்திற்கு நிலம் வேறுபட்டிருந்தது. உடலுக்கு வலிமை அளிக்க கூடியதும், நீண்ட ஆயுள் தரக்கூடியதுமான உணவினை நமது முன்னோர்கள் உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர்.

குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவுப் பழக்கம்

குறிஞ்சி மலையும் மலை சார்ந்த இடத்தையும் குறிக்கும். இந்நிலத்தில் அதிகம் விளைவது திணை. எனவே திணை இவர்களின் முக்கிய உணவாக அமைந்தது. இம்மலைப் பகுதிகளில் வரகு, ஐவன நெல், வெண்ணெல், வள்ளிக்கிழங்கு, கடவைக் கிழங்கு, வாழை, கரும்பு, வெண்சிறு கடுகு போன்றவை விளைந்துள்ளன.

குறவர்கள் தினைச் சோற்றையும், நெய்யில் வறுத்த இறைச்சியும் உண்டார்கள் என்பதனை,

“பருஉக்குறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு

குருஉக்கண் இறடிப் பொம்மல் பெறுகுவீர்”⁵

என்று மலைபடுகடாம் கூறுகிறது. அத்துடன் மூங்கில் அரிசிச் சோற்றையும், பலாக்கொட்டை, மா, புளிநீர், மோர் ஆகியவற்றோடு கலந்து தயாரித்த குழம்பையும், உடும்பின் இறைச்சி, மான் கொழுப்பு, பன்றித்தசை ஆகியவற்றை உண்டதாகவும் கூறுகிறது. இச்செய்தியை,

“அருவி தந்த பழஞ்சிதை வெண்காழ்

வருவிசை தவிர்த்த கடமான் கொழுங்குறை

.....

இன்புளிக் கலந்து மாமோ ராகக்

.....

நறுமலர் அணிந்த நாறுஇரு முச்சிக்

குறமகள் ஆக்கிய வால்அவிழ் வல்சி

அகம்மலி உவகை ஆர்வமொடு அளைஇ

மகமுறை தடுப்ப மனைதொறும் பெறுகுவீர்”⁶

எனும் பாடலடிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. மேலும் அவரையும் இவர்களது முக்கிய உணவாக அமைந்திருந்தது. இதனை மதுரைக்காஞ்சியில்,

“மணிப்பூ அவரைக் குருஉத்தளிர் மேயும்

ஆமா கடியும் கானவர் பூசல்”⁷

என்ற அடிகள் உணர்த்துகின்றன. மாம்பழச் சாற்றொடு பலாச்சுளைகளைக் கலந்து பின் அவற்றொரு தேன் அடையும் சேர்த்து மூங்கில் குழாயில் அடைத்து வைத்து பதமான பின்னர் கள்ளாகப் பருகி மகிழ்ந்துள்ளனர். இதனை,

“தேன்தேர் சுவைய, திரள் அரை, மா அத்துக்,
கொடைக்கு ஊழ்த்த, கமழ்நனுறுந் தீம்கனி,
பயிர்ப்புறு பலவின் எதிர்ச்சுளை அளைஇ,
இறாலொடு கலந்த வண்டுமூசு, அரியல்
நெடுங்கண் ஆடுஅமைப் பழுநி, கடுந்திறல்
பாப்புக் கடுப்பு அன்ன தோப்பி”⁸

என அகநானூறு சுட்டிக்காட்டுகிறது.

முல்லை நில மக்களின் உணவுப் பழக்கம்

மலைப் பகுதிகளில் வாழ்ந்த மக்கள் தங்களின் வசதிகளைத் தேடி காட்டுப் பகுதியான முல்லை நிலத்திற்குக் குடிபெயர்ந்தனர். இங்கு திணையரிசி, பால், தயிர், மோர், நெய், வான்கோழி இறைச்சி, முயல் இறைச்சி, மான் இறைச்சி போன்றவற்றை உணவாக உட்கொண்டனர். இந்நிலத்தில் மாடுகள் அதிகம் என்பதால் இவர்கள் கால்நடைப் பொருளாதாரத்தை நம்பியதோடு மட்டுமில்லாமல் புன்செய் நில வேளாண்மையையும் அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்ததை,

“கருங்கால் வரகே, இருங்கதிர்த் திணையே,
சிறுகொடிக் கொள்ளே, பொறிகிளர் அவரையொடு,
இந்நான்கு அல்லது உணாவும் இல்லை”⁹

என்ற புறநானூறு வரிகள் மூலம் அறிய முடிகிறது. கருமையான அடிப்பகுதியை உடைய வரகு, பெரிய கதிரை உடைய திணை, சிறிய கொடியை உடைய காணம், புள்ளிகளை உடைய அவரை என்று நான்கு வகையான உணவுப் பொருட்கள் பயிர் செய்ததை இந்நிலம் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது.

சிறுநூர்களில் வாழ்ந்த மக்கள் திணையரிசிச் சோற்றையும், வரகரிசிச் சோற்றையும், அவரைப் பருப்பையும் கலந்து செய்த ‘கும்மாயம்’ என்ற பெயர் பெற்ற உணவை உண்டனர் என்பதை,

“நெடுங்குரல் பூளைப் பூவின் அன்ன,
குறுந்தாள் வரகின் குறள் அவிழ்ச் சொன்றி
புகர்இணர் வேங்கை வீகண் டன்ன,
அவரை வான் புழுக்கு அட்டி”¹⁰

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படைக் கூறுகிறது. நன்றாகக் காய்ச்சிய பாலில் உறை ஊற்றி வைத்தால் கெட்டித்தயிர் உருவாகும். அப்படி உருவாக்கிய கெட்டித்தயிரைக் கட்டியில்லாமல் மென்மையான விரல்களால் பிசைந்து, துழந்து தயாரிக்கப்படுவது தீம்புளிப்பாகர். இது இன்று மோர்க்குழம்பு என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதனை,

“முளிதயிர் பிசைந்த காந்தாள் மெல்விரல்,
கழுவறு கலிங்கம், கழாஅது உடஇ,
குவளை உண்கண் குய்ப்புகை கழுமத்
தான்துழந்து அட்ட தீம்புளிப் பாகர்”¹¹

என்று குறுந்தொகை வரிகள் பழங்காலத்து உணவினை படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது.

மருத நில மக்களின் உணவுப் பழக்கம்

மருதநிலம் உணவு உற்பத்திக்கான அடிப்படை ஆதாரமாய் விளங்கியது. இந்நில மக்கள் வேளாண்மைத் தொழிலில் சிறந்து விளங்கியதோடு, மட்டுமல்லாமல் நாகரிகமான வாழ்க்கை நடத்தினர். பசி அறியப்படாத ஊராய் மருத ஊர் காட்டப்பட்டுள்ளது. நாற்று நடுதல், நெல்விளைதல், கடாவிடுதல், கரும்பாலை ஆகிய விளை நிலங்களைப் பெரும்பாணாற்றுப்படை எடுத்துரைக்கிறது. இதனை,

“கார்ஏறு பொருத கண்அகன் செறுவின்,
உழா அநூண்தொளி நிரவிய வினைஞர்,
முடிநாறு அழுத்திய நெடுநீர்ச் செறுவில்”¹²

என்ற அடிகள் இயம்புகின்றன. இந்நில மக்களின் முதன்மையான உணவு செந்நெல் மற்றும் வெண்ணெல் ஆகும். செந்நெல்லை முதலில் உணவாகப் பயன்படுத்திய பெருமை

இவர்களுக்கு உண்டு. வெண்சோறு, வாளைமீன், வரால், நண்டு ஆகியவைகள் உணவுகளாய் பயன்படுத்தினர். இதனை மலைபடுகடாம்,

“கண்புமலி பழனம் கமழத் துழைஇ

.....

துடிக்கண் அன்ன குறையொடு விரைஇப்

ஞெண்டுஆடு செறுவில் தராய்க்கண் வைத்த

.....

வளஞ்செய் வினைஞர் வல்சி நல்கத்

இளங்கதிர் ஞாயிற்றுக் களங்கள் தொறும்பெறுகுவிர்

முள்ளரித்து இயற்றிய வெள்ளரி வெண்சோறு”¹³

என்று குறிப்பிடுகிறது. பலாப்பழம், இளநீர், வாழைப்பழம், நூங்கு முதலியவை அதிகமாகக் கிடைத்துள்ளன. மருதநில மக்கள் தாங்கள் விரும்பும் கரும்பையும், அவலையும் குறிஞ்சி நில மக்களிடம் கொடுத்து, அதற்குப்பதிலாக மான் தசையையும், கள்ளையும் விரும்பி வாங்கிக் கொண்டனர் என்பதை,

“தீங் கரும்போடு அவல் வகுத்தோர்

மான்குறையொடு மதுமறுகவும்”¹⁴

என்று பொருநராற்றுப்படை வரிகள் பண்டமாற்று முறையை மருதநில மக்கள் மேற்கொண்டனர் என்பதை புலனாக்குகின்றது.

இந்நில மக்கள் அரிசியைப் புழுக்கிக் காயவைத்த இரும்பு உலக்கையினால் குற்றி அரிசியாக்கி நண்டுக் கறியோடு உண்டனர். என்பதை,

“இருங்காழ் உலக்கை இரும்புமுகம் தேய்த்த

அவைப்புமாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு

சுவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவிர்”¹⁵

எனும் சிறுபாணாற்றுப்படை வரிகள் எடுத்துக்கூறுகிறது. அந்தணர் வீடுகளில் கருடச் சம்பா என்ற நெல்லால் ஆக்கிய சோற்றுடன், மாதுளங்காயுடன் மிளகுப் பொடியும்,

கறிவேப்பிலையும் இட்டுப் பசுவெண்ணெய்யில் பொரித்து உண்டனர் என்பதை
பெரும்பாணாற்றுப்படை,

“சுடர்க்கடை, பறவைப் பெயர்ப் படு வத்தம்
சேதா நறுமோர் வெண்ணெயின் மாதுளத்து
உருப்புறு பசுங்காய்ப் போழொடு கறிகலந்து,
கஞ்சக நறுமுறி அளைஇ”¹⁶

எனும் பாடல் வரிகள் உணர்த்துகின்றன. நன்கு வளர்ந்து முற்றி உறைப்புச் சுவையைக்
கொண்டுள்ளது இஞ்சிக் கிழங்குகள். அதே போன்று கவலைக் கிழங்குகள் நன்கு
மாப்பிடித்து வலிமை வாய்ந்ததாக குழிதோறும் வளர்ந்து இருந்தது என்பதை,

“செய்யாப் பாவை வளர்ந்துகவின் முற்றிக்
காயங் கொண்டன இஞ்சி, மாஇருந்து
வயவுப்பிடி முழந்தாள் கடுப்பக் குழிதொறும்
விழுமிதின் வீழ்ந்தன, கொழுங்கொடிக் கவலை”¹⁷

என்ற உணவுப்பொருட்கள் செழித்து விளங்கியதை மலைபடுகடாம் பகர்கின்றது.

சங்க காலத்தில் உழுத்தம் பருப்புப் பொங்கல் உணவாக இருந்த பழக்கத்தை,

“உழுந்துதலைப் பெய்த கொழுங்களி மிதவை
பெருஞ்சோற்று அமலை நிற்ப”¹⁸

என்ற அகநானூற்று வரிகளால் அறியமுடிகிறது.

நெய்தல் நில மக்களின் உணவுப்பழக்கம்

நெய்தல் நில மக்கள் பரதவர்கள் என்று அழைக்கப்பட்டனர். மழைக் கடவுளைத்
தெய்வமாகக் கொண்டாடினர். மீன் இவர்களது முக்கிய உணவாகும். இந்நில மக்கள்
கொழியல் அரிசியைக் களியாகத் துழாவிக் கூழைத் தயாரித்து அவற்றுடன்
நெல்முளையை இடித்து, அக்கூழில் கலப்பர். இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுடன்
‘நறும்பிழி’ என்ற கள்ளையும் விரும்பிப் பருகினர். இந்நிலத்தார் கடலில் பெற்ற இறால்
மீனையும், வயல் ஆமையையும் பக்குவம் செய்து உண்டனர் என்பதை,

“கடல் இறவின் குடுதின்றும்

வயல் ஆமைப் புழுக்கு உண்டும்”¹⁹

என்று பட்டினப்பாலை பகர்கின்றது. அத்துடன் பனங்கள், நெல்லரிசிக்கள் போன்றவற்றை விரும்பி பருகினர் எனப் பட்டினப்பாலை குறிப்பிடுகிறது. கள்ளுக்கடைகளில் மீன் இறைச்சியும், விலங்கு இறைச்சியும் பொரித்து விற்கப்பட்டன என்பதை,

“மீன்தடிந்து விடக்கு அறுத்து,

ஊன்று பொரிக்கும் ஒலிமுன்றில்”²⁰

என்று பட்டினப்பாலை கூறுகின்றது. மேலும் இந்நூல் மீன்பிடிப்போர் கட்டுமரத்தில் ஏறிக் கடலிலே தொலைதூரம் சென்று மீன் பிடிக்க வேண்டியதில்லை. அவர்களுடைய வீட்டின் வாசலிலேயே பெரிய கடல் மீன்கள் துள்ளிக்குதித்துப் புரளுமாம், அதேபோன்று ஊன் விற்போருக்கும் வறுமையில்லையாம், அவர்கள் குடிசைகளில் உணவுக்குப் பயன்படும் ஆடு மற்றும் பிற விலங்குகள் நிறைந்து இருக்கும் என்பதை,

“வலைஞர் முன்றில் மீன்பிறழவும்

விலைஞர் குரம்பை மாஈண்டவும்”²¹

என்று இப்பாடல் வரிகள் உணர்த்துகிறது. குழல் என்பது ஒருவகை மீன். இக்குழல் மீன் அனைத்து வீடுகளிலும் கிடைப்பதாக இப்பாடல் மூலம் அறிய முடிகிறது. அத்துடன் அகில் விரகால் தீழுட்டிக் கரும்புகையோடு செந்தீ பரக்கக் காய்ச்சிய பழைய தேறலையும் இப்பரதவர்கள் அருந்துவர் என்பதனை,

“வீங்குதிரை கொணர்ந்த விரைமர விறகின்

கரும்புகைச் செந்தீ மாட்டிப் பெருந்தோள்

பழம்படு தேறல் பரதவர் மடுப்ப”²²

என்கிறது சிறுபாணாற்றுப்படை. குற்றாத கொழியல் அரிசியைப் பெரிய வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் இட்டு களிபோன்று கூழ் செய்து அதில் புற்றாம் சோறு போன்ற நெல் முளையை இடித்து கலந்து, இரண்டு நாட்கள் வைத்து அதில் வெந்நீர் ஊற்றி

வேகவைப்பர். பின்னர் கையால் துழாவி நெய் அரிப்பால் வடிகட்டுவர். அது சுவையான மதுவாக அமையும். இத்துடன் பச்சை மீனைச் சுட்டு வலைஞர்கள் தங்கள் உணவாக உட்கொண்டனர். இதனை,

“அவையா அரிசி அம்களித் துழவை

மலர்வாய்ப் பிழாவில் புலர ஆற்றி

.....

பூம்புறநல் அடை அளைஇத் தேம்பட

.....

வெந்நீர், அரியல் விரல்அலை, நறும்பிழி”²³

என்று நறும்பிழி தயாரித்த விதத்தினை பெரும்பாணாற்றுப்படை எடுத்துக்கூறுகிறது. மேலும் இந்நூல் உமணர்கள் வண்டியின் முன்புறத்தில் கயிற்றால் வரிந்து கட்டிவைத்திருந்த ஊறுகாய்ப் பானை மத்தளம் போல் காட்சியளித்ததை,

“நாடக மகளிர் ஆடுகளத்து எடுத்த

விசிவீங்கு இன்இனியம் கடுப்பக் கயிறுபிணித்துக்

காடி வைத்த கலனுடைய மூக்கின்”²⁴

என்ற அடிகள் உணர்த்துகிறது. சங்க காலத்தில் ஊறுகாய் போடும் பழக்கம் இருந்திருக்கிறது. நெல்லினால் சமைத்த வெண்சோற்றுடன் அயிலை மீன், கொழுமீன் கருவாடும் உணவாகக் கொண்டனர். இதை,

“நெல்லின் மூரல் வெண்சோறு

அயிலை துழந்த அம்புளிச் சொரிந்து

கொழுமீன் தடியொடு குறுமகள் கொடுக்கும்”²⁵

என்ற அகநானூற்று வரிகள் மீன்களின் வகைகளைக் குறிப்பிடுகின்றது. நாம் இன்று பயன்படுத்தும் உப்பினைக் கண்டுபிடித்த பெருமை இவர்களுக்குண்டு. தமிழர்கள் மீன் உணவு மற்றும் கடல்சார்ந்த உணவினை விரும்பி உண்டுள்ளனர். மீன் இறைச்சியும் சிறந்த வியாபாரப் பொருளாக திகழ்ந்துள்ளது என்பதை அறிய முடிகிறது.

பாலை நில மக்களின் உணவுப்பழக்கம்

குறிஞ்சி நிலமும் முல்லை நிலமும் தட்பவெப்ப மாறுபாடுகளால் வேறுபட்டு பாலை நிலமாக உருவாகியது. இந்நிலத்திற்குரிய மக்கள் எயினர், எயிற்றியர், மறவர், மறத்தியர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். இவர்களின் தொழில், விலங்குகளை வேட்டையாடுவதாகும். மாமிச உணவுகளை விரும்பி உண்டனர். கள் அதிகம் பருகினர். மேலும் பெரும்பாணாற்றுப்படை, மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த ஈச்சங்கொட்டை போன்ற நெல் அரிசிச் சோற்றையும், உடும்பின் பொரியலையும் சேர்த்து உண்டனர் என்பதை,

“களர்வளர் ஈந்தின் காழ்கண் டன்ன,

சுவல்விளை நெல்லின் செவ்அவிழ்ச் சொன்றி,

ருமலி தந்த மனவுச்சூழ் உடும்பின்

வறைகால் யாத்தது”²⁶

என்று இயம்புகின்றது. உடும்புப் பொரியல் இவர்களுக்குப் பிடித்த உணவாக இருந்தது. எயின் குலப்பெண்டிர் சமைத்த இனிய தித்திப்பான புளிக்கறியிட்ட சுடு சோற்றை ஆமான் சூட்டிறைச்சியோடு கலந்து உண்டதை,

“எயிற்றியர் அட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு

தேமா மேனிச் சில்வளை ஆய்மொடு

ஆமான் சூட்டின் அமைவரப் பெறுகுவிர்”²⁷

எனச் சிறுபாணாற்றுப்படை விளக்குகிறது. நிலத்தில் தோண்டி எடுக்கப்பட்ட எறும்பு சேகரித்த புல்லரிசியை நிலவுரலில் குற்றித் தூய்மைப்படுத்தி, ஆழமான கிணற்றில் இருந்து உவரி நீரைக் கொண்டுவந்து, வாய்முரித்த பானையில் உலைநீரை வைத்து அதில் புல்லரிசியையிட்டுச் சமைப்பர். அதனுடன் உப்புக் கண்டமாகிய கருவாட்டையும் சேர்த்து பாலை நிலத்தார் தெய்வத்திற்குப் படையல் போடுவது போல தேக்கிலையில் கலைஞர்களுக்கு உணவளித்ததை,

“முன்றில், நிலஉரல் பெய்து,

குறுங்காழ் உலக்கை ஓச்சி, நெடுங்கிணற்று

வல்ஊற்று உவரி தோண்டித் தொல்லை
முரவுவாய்க் குழிசி முரி அடுப்பு ஏற்றி,
வாராது அட்ட, வாட ஊன், புழுக்கல்
தெய்வ மடையின் தேக்கிலைக் குவைஇ, நும்
பைதீர் கடும்பொடு பதம்மிகப் பெறுகுவீர்”²⁸

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை இயம்புகிறது. நற்றிணை மகளிர், நெய்யை விட்டு
கொழுவிய தசையை கொண்டு சமைத்த நிகழ்வை,

“கிளரிழை அரிவை நெய்துழந்து அட்ட
விளர்ஊண்”²⁹

என்று குறிப்பிடுகிறது. மகளிர் பருத்திக் கொட்டையைச் சேகரித்து உணவாக உண்ணும்
பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்பதனை,

“கல்சேர்பு இருந்த கதுவாய்க் குரம்பைத்
தாழிமுதல் கலித்த கோழிலைப் பருத்திப்
பொதிவயிற்று இளங்காய் பேடை ஊட்டிப்
போகில் பிளந்திட பொங்கல் வெண்காழ்
நல்கூர் பெண்டிர் அல்கல் கூட்டும்”³⁰

என்ற பாடல் அடிகள் விளக்குகின்றன. இன்றும் மக்கள் பருத்திக் கொட்டையிலிருந்து பால்
எடுத்து பருத்திப்பால் பாயாசம் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இவ்வாறு பாலை நில மக்கள் மற்ற நில மக்களைப் போன்று உண்டு வாழ்ந்தனர்
என்பது இலக்கியங்கள் வழி அறியமுடிகிறது. ஐந்நில மக்கள் தங்கள் நிலத்தின்
தன்மைக்கேற்ப உணவு முறைகளை அமைத்துக் கொண்டு சிறப்பான வாழ்க்கை
நடத்தினர். உடலுக்கு வலிமை அளிக்கக்கூடியதுமான, நீண்ட ஆயுள் தரக்கூடியதுமான
உணவினை நம் முன்னோர்கள் உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் கண்ட உணவுப்
பழக்கத்தை இன்றும் நாம் பின்பற்றுகிறோம்.

பகுத்துண்ணும் மாண்பு

பகிர்ந்துண்ணும் பண்பு என்பது தமிழர்கள் தம்முடைய வாழ்வியல் மரபாகவே பின்பற்றி வந்தனர். தமக்கு கிடைத்த உணவினை தம் இனத்தோடு பகிர்ந்து உண்ணும் பெரிய உள்ளம் கொண்டவர்கள். இதனை,

“பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஒம்புதல் நூலோர்

தொகுத்தவற்றுள் எல்லாம் தலை”³¹

என்று குறள் மொழிகின்றது. இவை அக்கால மக்களின் வாழ்க்கை நெறிக்கு பொருந்தி, இன்றும் மாறாமல் மக்களின் வாழ்க்கையை செம்மையுற வழிநடத்துகிறது. உணவைப் பகுத்துக் கொடுத்துத் தானும் உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டிருந்தனர்.

நாள்தோறும் இயன்ற அளவு பிறருக்கு கொடுத்து உண்ண வேண்டும். ஏனென்றால் சமைத்தல் இல்லாத அடுப்பினை உடையவர்களை முற்பிறவியில் பிறருக்கு ஒன்றும் கொடுத்து உதவாது இருந்தவர்கள் என்று சான்றோர் உரைப்பர் என்பதனை,

“இம்மி அரிசித் துணையானும் வைகலும்

நும்மில் இயைவ கொடுத்து உண்மின் உம்மைக்

கொடாஅ தவரென்பர், குண்டுநீர் வையத்து

அடாஅ அடுப்பி னவர்”³²

என்று நாலடியார் விளக்குகின்றது. விரும்பாதவர் வீட்டில் விருந்துண்ணக்கூடாது. அந்த உணவு மிகச் சிறந்த உணவாக இருந்தாலும் அது வேம்புக்கு நிகராக கருதப்படும். தன்னிடம் விருப்பம் கொண்டவர் வீட்டில் கிடைக்கும் எளிய குளிர்ச்சி மிகுந்த கூழ் மிகப்பெரிய அமிர்தமாகும் என்பதை,

“விருப்பிலா ரில்லத்து வேறிருந் துண்ணும்

வெருக்குக்கண் வெங்கருனை வேம்பாம் - விருப்புடைத்

தன்போல்வா ரில்லுள் தயங்குநீர்த் தண்புற்கை

என்போ டியைந்த அமிழ்து”³³

என்கிறது நாலடியார். தம்மிடம் உள்ள பொருளைக் கொண்டு சமைத்த உணவினைப் பிறருக்கு பகிர்ந்து கொடுத்து, பின் தாமும் உண்பது தான் உண்மையில் சமைத்து உண்பதாகும். அவ்வாறு இன்றி சமைத்த உணவினைத் தாம் மட்டும் கதவை அடைத்துக் கொண்டு உண்பது என்ற செயல் உள்ளே புகழுடியாத அளவிற்கு மேல் உலகத்தின் கதவுகள் அடைக்கப்பட்டுவிடும். இதனை,

“நட்டார்க்கும் நள்ளா தவர்க்கும் உளவரையால்

அட்டது பாத்துண்டல் அட்டுண்டல்: அட்டது

அடைந்திருந் துண்டொழுகும் ஆவதின் மாக்கட்கு

அடைக்குமாம், ஆண்டைக் கதவு”³⁴

என்பதன் மூலம் உணவினை மற்றவர்களுக்கு கொடுத்து உதவ வேண்டும் என்று நாலடியார் அறிவுறுத்துகிறது. நல்ல உணவும் நோயுள்ள உடம்பிற்குத் துன்பத்தைத் தரும் என்கிறது நான்மணிக்கடிகை. மனித உடலில் நோய்க் கிருமிகள் தாக்கியிருக்கும்போது அவன் அதிக சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொண்டாலும் அதனை நோய்க்கிருமிகள் உடலில் சேரவிடாது தடுத்துவிடும் என்பதனை,

“இரைசடும் இன்புறா யாக்கையுட் பட்டால்”³⁵

என்ற அடிகள் விளக்குகிறது. உண்ணாமல் சேர்த்து வைக்கும் பொருள்கள் துன்பத்தைத் தரும் தன்னிடம் உள்ள செல்வத்தைத் தானும் பயன்படுத்திக் கொண்டு பிறருக்கும் கொடுத்து உதவுவதே சிறந்த இன்பமாகும். இதனை இன்னா நாற்பது,

“உண்ணாது வைக்கும் பெரும் பொருள் வைப்பின்னா”³⁶

என்ற இவ்வரி விளக்குகின்றது. மேலும் கள் இல்லாத பழமையான ஊரானது கள்ளுண்டு களிக்கின்றவர்களுக்கு பெரிதான துன்பத்தைத் தரும் என்பதனை,

“களில்லா மூதுார் களிகட்கு நன்கின்னா”³⁷

என்று கள்ளின் கொடுமையையும் குறிப்பிடுகின்றது. ‘இன்னா’ என்பதற்குத் துன்பம் என்ற பொருளில் சிலவற்றை செய்தல் கூடாது என்கிறார். கள்ளுண்ணல், ஊனுண்ணல் போன்றவை இந்நூலில் துன்பம் தருவதாகும் என்கிறார்.

தம்மைவிடப் பெரியவர் தம்முடன் பந்தியில் உண்ணும் போது, அவர் உண்பதற்கு முன் தாம் உண்ணாது இருக்க வேண்டும். அவர்க்கு முன் எழுந்திருக்கக் கூடாது. அவருடன் நெருங்கிப் போய் அமர்தலும் கூடாது. பெரும் செல்வத்தை பெறுவதாக இருந்தாலும் வலது பக்கத்திலிருந்து உண்ணுதல் கூடாது. இதனை,

“முன்றுவ்வார் முன்னெழார் மிக்குறா ருணின்கண்

என் பெறினு மாற்ற வலமிரார் தம்மிற்

பெரியார்தம் பால் இருந்தக் கால்”³⁸

என்கிறது ஆசாரக்கோவை. முடவர்கள், குருடர்கள், ஊமைகள், துணையில்லார், தெளிந்த நூலறிவு இல்லார் போன்றோருக்கு உணவை மிகுதியாக அளித்தால் மறுமையில் மகிழ்ச்சியான நல்வாழ்வு கிடைக்கும் என்கிறது. இதனை ஏலாதி,

“காலில்லார் கண்ணில்லார் நாவில்லார் யாரையும்

பாலில்லார் பற்றிய நூலில்லார் - சாலவும்

ஆழப் படும்ஊண் அமைத்தார் இமையவரால்

வீழப் படுவார் விரைந்து”³⁹

என்று நன்கு வலியுறுத்துகிறது. ஏழைகளுக்கு உதவியும் தவசிகளுக்குப் பிச்சை இடுதலும் அவரவர் இயல்புக்கு ஏற்ப உணவும், உடையும் தந்து உதவ வேண்டும். இக்கருத்தை,

“ஐயமே பிச்சை அருந்தவர்க்கு ஊணாடை

ஐயமே இன்றி யறிந்தீந்தான”⁴⁰

என்று ஏலாதி தெளிவாக மக்களுக்கு எடுத்துரைக்கிறது. மேலும் வழிப்போக்கர், சுமைதாங்கிக் களைத்து வந்தவர், நோயில் வாடிக்கிடப்பவர், உறவினர், தென்புலத்தார், அயல்நாடுகளில் இருந்து வந்தவர்கள் என்று அனைவருக்கும் உணவு கொடுப்பவன் இல்வாழ்க்கையில் சிறந்து வாழ்வான் என்கிறது. இதனை,

“நடப்பார்க்கு ஊணல்ல பொறைதாங்கி னார்க்குன்

கிடப்பார்க்கு ஊண் கேளிர்க்குடன் கேடின்று உடல்சார்ந்த

வானகத்தார்க்கு ஊணே மறுதலையார்க்கு ஊணமைத்தான்

தானகத்தே வாழ்வான் தக”⁴¹

என்ற பாடல் வரிகளால் அறிய முடிகிறது. இதனைப் பின்பற்றி வாழ வேண்டுமென அறிவுத்துகின்றது.

தமிழரின் விருந்தோம்பும் பண்பு

பண்டைத் தமிழர் விருந்தோம்பலில் தலைசிறந்து விளங்கினர். தம் இல்லத்திற்கு வந்த விருந்தினரின் முகம் கோணாமல் உபசரிக்கும் பண்பு தமிழர்களுக்கே உரியதாகும். “தமிழர்கள் போற்றிய பண்புகளில் தலையாய பண்பு விருந்தோம்பல், விருந்து என்றால் புதுமை. புதியவர் என்று பொருள். விருந்தே புதுமை என்பர் தொல்காப்பியர். இன்று உற்றார் உறவினர் நண்பர்களையும் விருந்து என்கிறோம். ஆனால் பண்டைக் காலத்தில் முன் அறியாதவர்களாய் வீடு தேடி வருவோரே விருந்தினர் எனப்பெற்றனர்.”⁴²

பழந்தமிழர் மதுவையும், மாமிசத்தையும் சிறந்த உணவாகக் கருதினர். அச்சிறந்த உணவையே தன்னை நாடி வருபவர்களுக்குக் கொடுத்து இன்புற்றிருந்தனர். அரசனைக் காணவரும் கலைஞர்களுக்கு மதுவை வழங்கி, களைப்பாறிய பின்னர் நல்ல மாமிசங்களோடு கூடிய உபசரிப்பினை வழங்கி, பொற்கிண்ணத்தில் மதுவை பலதடவை ஊற்றித் தருவார்கள் என்பதனை,

“இழைஅணி வனப்பின் இன்நகை மகளிர்,

போக்குஇல் பொலங்கலம் நிறைய, பல்கால்

வாக்குபு தரத்தர, வருத்தம் வீட,

ஆரஉண்டு, போர் அஞர் போக்கி,

செருக்கொடு நின்ற காலை”⁴³

என்று கலைஞர்களை வரவேற்ற விதத்தை பொருநராற்றுப்படையில் அறியமுடிகிறது. கொழுத்த செம்மறிக்கிடாயின், புழுக்கிய இறைச்சியைக் கொடுத்து, அத்துடன் செம்மறிக்கிடாவின் தொடை இறைச்சியைச் சுட்டு, அச்சுட்டு இறைச்சியையும் சுடச்சுடச் கொடுத்து போதும் போதும் என்ற அளவிற்கு உணவினை கலைஞர்களுக்கு

மன்னன் வழங்கினான். அத்துடன் இனிய சுவைமிகுந்த பனியாரங்களைத் தந்தான் என்று பொருநராற்றுப்படை விருந்தோம்பலைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறது.

நற்றிணைத் தலைவன், தலைவியோடு கொண்ட ஊடலைத் தீர்க்க விருந்தினரின் வருகையை எதிர்பார்த்து இருக்கிறான். ‘எமக்கென வருதில் விருந்தே’ என்னும் தொடர் சுட்டிக் காட்டுகிறது. விருந்தினர் வந்தவுடன் தலைவி புன்சிரிப்போடு உபசரிப்பாள் என்று எதிர்பார்க்கிறான் தலைவன், இப்பாடல்,

“அரிவை

எமக்கே வருகதில் விருந்தே சிவப்புஆன்று,

சிறியமுள் எயிறு தோன்ற

முறுவல் கொண்ட முகம்காண் கம்மே”⁴⁴

என்பதன் மூலம் விருந்தோம்பல் ஊடலைத் தீர்த்து வைக்கும் என அறிய முடிகிறது.

தேக்கு இலையில் மூங்கில் நெல்லரிசியுடன் தயிர் இட்டு, இறைச்சியும் சேர்த்து சமைத்த வெண்சோற்றை தம் வீடு தேடி வந்த விருந்தினர்களுக்கு விருந்து உணவாக பரிமாறுவர் என்பதை,

“ஒலிகழை நெல்லின் அரிசியொடு ஓராங்கு

ஆன்நிலைப் பள்ளி அளைபெய்து அட்ட

வால்நிணம் உருக்கிய வாஅல் வெண் சோறு

புகர்அரைத் தேக்கின் அகல்இலை மாந்தும்”⁴⁵

என்று அகநானூற்றுப் பாடல் விளக்குகிறது.

பழந்தமிழர்கள் மாமிசங்களை விரும்பி உண்டனர் என்றாலும் ஆட்டிறைச்சியை அதிக அளவில் விருந்து உபசரிப்பில் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ஆட்டுக்கிடாவை அறுத்துச் சுட்டு, சுட்ட ஆட்டிறைச்சியைச் சமைத்து தெய்வங்களுக்கு இடும் படையலைப் போன்று, விருந்தினர்களுக்கு இலையிலையாக பரிமாறி மகிழ்ந்தனர் என்பதனை,

“மடை வேண்டுநர்க்கு இடை அருகாது,

அவிழ் வேண்டுநர்க்கு இடை அருளி,

விடை வீழ்த்துச் சூடு கிழிப்ப”⁴⁶

என்ற புறநானூற்று வரிகளால் அறிய முடிகிறது. பழையர் மகளிர், வாளை மீன் துண்டை சேர்த்து செய்த இறைச்சி உணவோடு, நெல்முனையால் செய்த கள் தெளிவையும் தருவாள். நண்டுகள் ஓடி விளையாடுகின்ற வயல் பக்கங்களில் போர்களை விழச் செய்து கடைவிட்டுக் கொண்டிருப்பர். உழவுத் தொழிலால் வளத்தைச் செய்கின்ற உழவர் நெல்லை முகந்து தருவர். என்பதை,

“நெண்டுஆடு செறுவில் தராய்கண் வைத்த

விலங்கல் அன்ன போர்முதல் தொலைஇ

வளஞ்செய் வினைஞர் வல்சி நல்கத்

துளங்குதகம்பு வாக்கிய பசும்பொதித் தேறல்

இளங்கதிர் ஞாயிற்றுக் களங்கள் தொறும் பெறுகுவிர்”⁴⁷

என்று மலைபடுகடாம் விருந்து பற்றிய சிறப்புக்களைக் குறிப்பிடுகின்றது.

விருந்தினரை உபசரித்து உணவளிப்பதால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி அளவிட்டுக் கூற முடியாது. தம் இல்லம் நாடிவரும் விருந்தினரை உபசரிப்பவனுக்குத் துன்பம் என்பது நிச்சயம் இல்லை என்கிறது குறள். இதனை,

“வருவிருந்து வைகலும் ஓம்புவான் வாழ்க்கை

பருவத்து பாழ்படுதல் இன்று”⁴⁸

என்று விருந்தினால் அடையும் மகிழ்ச்சியை அறிய முடிகிறது. முகர்ந்து பார்த்தால் வாடிவிடும் அனிச்சமலரைப் போல விருந்தினர்கள் சிறிது முகம் வாடினாலும் அதைத் தாங்க மாட்டார்கள் பண்டைய விருத்தோம்பல் செய்யும் தமிழர்கள். அதே போல் விருந்தினர்களின் வருகை கண்டு முகம் மலருவர் என்பதை,

“மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் முகம்திரிந்து

நோக்கக் குழையும் விருந்து”⁴⁹

என்ற குறள் விளக்குகிறது. விருந்தினர்களை உபசரித்து, அவர்கள் முகம் வாடாது இன்முகத் தன்மையோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று திருவள்ளுவர் வலியுறுத்துகிறார்.

உழுது தொழில் செய்பவர்கள் ‘உழவர்கள்’ அல்லது ‘வேளாளர்’ என்பர். வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினரைப் போற்றி அவர்களுக்கு உணவளித்து, பிறகு தான் உண்பர். இத்தகைய உயர் கொள்கையுடையோர் வேளாளர் என்பதனை,

“வேளாளன் என்பான் விருந்திருக்க உண்ணாதான்”⁵⁰

என்று திரிகடுகம் விளக்குகிறது. தான் சேர்க்கும் பொருட்களைத் தாமே உண்டு மகிழாமல் தம்மை தேடி வரும் விருந்தினரை அன்புடன் வரவேற்று உணவைப் பகிர்ந்து கொடுத்து, அவர்களின் பசியைப் போக்கிட வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதே நல்லறிவு படைத்தோரின் தன்மையாகும். இதனை,

“பாத்துண்ணும் நல்லறி வாண்மை தலைப்படல்”⁵¹

என்ற வரியில் திரிகடுகம் பகர்கின்றது. நாள்தோறும் வரும் விருந்தினரைப் போற்றி முதலில் அவர்களுக்கு உணவளித்து, அவர்கள் உண்டபின் எஞ்சிய உணவை உண்டு வாழ்பவர், ஓர் நாள் விருந்தினர் இல்லாது தனித்து உண்ட பகற்பொழுதை நினைக்கும் போதெல்லாம் மனநிம்மதி இழந்து காணப்படுவான் என்பதை,

“விருந்தின்றி யுண்ட பகலுந் திருந்திழையார்”⁵²

என்று திரிகடுகம் விளக்குகிறது. விருந்தினர் இல்லாத நாளெல்லாம் நிம்மதியற்ற நாளாகவேக் கருதினர். விருந்தினர்களை இன்முகத்தோடு வரவேற்று, இனிய மொழிகளைப்பேசி, காலைகளைத் தூய்மை செய்ய நீர் கொடுத்தல், நல்ல உணவு வழங்கல், படுத்துக் கொள்ள பாய் கொடுத்தல், தங்க இடம் கொடுத்தல் ஆகியன விருந்தினர்க்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகள் என வலியுறுத்துகிறது ஆசாரக் கோவை. இதனை,

“முறுவல் இனிதுரை கால்நீர் மணைபாய்

கிடக்கையோடு இவ்வைந்தும் என்பதலைச் சென்றார்க்கு

ஊனொடு செய்யும் சிறப்பு”⁵³

என்ற வரிகளால் அறிய முடிகிறது. நம் வீட்டிற்கு வந்துள்ள விருந்தினர்களில் மிகவும் வயதான முதியவர்களுக்கும், பசுக்களுக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் உணவு கொடுக்காமல், நல்ல ஒழுக்கமுடையவர்கள் யாரும் உண்ண மாட்டார்கள் என்பதை ஆசாரக்கோவை,

“விருந்தினர் மூத்தோர் பசுசிறை பிள்ளை

இவர்க்குணர் கொடுத்தல்லால் உண்ணாரே என்றும்

ஒழுக்கம் பிழையா தவர்”⁵⁴

என்று விளக்குகிறது. விருந்தினர்க்கு உணவிட வேண்டிய காலம் தான் செய்யும் திருமண நாளிலும், இறைவனுடைய சிறப்பு நாட்களிலும், மறைந்த தன் மூதாதையர்களுக்குச் சிறப்புச் செய்யும் நாளிலும், விழா நாட்களிலும் பலருக்கும் உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்கிறது ஆசாரக்கோவை. இவ்வரிகள்,

“கலியாணந் தேவர் பிதிர்விழா வேள்வி என்று

ஐவகை நாளும் இகழாது அறம் செய்க

பெய்க விருந்திற்கும் கூழ்”⁵⁵

என்று விருந்தினரையும், விருந்தோம்பலையும் பற்றி கூறுகிறது. விருந்தினர், எந்நாட்டாவராயினும் அவர்களை மனமுகந்து வரவேற்பவர்கள் தமிழர்கள். விருந்தினரை வரவேற்று உபசரிப்பவர்கள் மறுமையின்பத்தை பெறமுடியும் என்ற நம்பிக்கை தமிழர்களிடம் இருந்தது. விருந்தினரை எவ்வாறு வரவேற்று உபசரிக்க வேண்டுமென்பதனை,

“இன்சொல் அளாவல் இடம் இனிதூண் யாவர்க்கும்

வன்சொல் களைந்து வகுப்பானேல் - மென்சொல்

முருந்தேய்க்கும் முட்போல் எயிற்றினாய் நாளும்

விருந்தேற்பர் விண்ணோர் விரைந்து”⁵⁶

என்கிறது ஏலாதி. சிலப்பதிகாரம் கண்ணகியின் வழி விருந்தோம்பலின் மேன்மையைப் பற்றி கூறுகிறது. விருந்தோம்பலின் சிறப்பை உணர்ந்த கண்ணகி கோவலனுடன் சேர்ந்து

வாழும் போது விருந்தோம்பலில் ஈடுபட்டாள். கோவலன் பிரிந்து சென்ற பின் விருந்தோம்பல் செய்ய இயலாததை எண்ணி வருந்துகின்றாள். இதனை,

“அறவோர்க்கு அளித்தலும், அந்தணர் ஓம்பலும்,
துறவோர்க் கெதிர்தலும், தொல்வோர் சிறப்பின்,
விருந்தெதிர் கோடலும், இழந்த என்னை”⁵⁷

என்ற அடிகள் உணர்த்துகின்றன. விருந்தினரை வரவேற்று உபசரிக்க இயலாத போது அதனை நினைத்து வருந்தும் பண்பினை நம் தமிழர் பெற்றிருந்தனர். விருந்து உபசரித்தல் என்பது கணவன் மனைவி இருவரின் கடமை என்பது புலனாகிறது.

உண்ணும் போது பின்பற்ற வேண்டியவை

உணவு உட்கொள்ளக் கிழக்குத் திசையை நோக்கி அமருவதே உத்தமமானது.

“அக்காலத்தில் அனைவரும் தரையில் அமர்ந்தே உணவு உண்டனர். பெரும்பாலும் நாற்காலிகளைத் தவிர்த்துத் தரையில் அமர்வதால் தொப்பை இல்லாமலும், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சுகப்பிரசவமாகவே குழந்தைகளைப் பெற்று மகிழ்ந்தனர்”⁵⁸ என்று ச.வனிதா கூறுகிறார்.

நாம் மூன்று வேளை உணவுகளை காலை 9 மணி, நண்பகல் 2 மணி, இரவு 8 மணி என்ற காலம் தவறாது உட்கொள்ள வேண்டும். வேளையற்ற நேரத்தில் சாப்பிடுவது உடலுக்கு தீங்கை ஏற்படுத்தும், செரிமானக் கோளாறுகளையும் உண்டாக்கி விடும்.

“இரவு உணவை தூங்குவதற்குச் சற்று முன்னதாகவே உண்பது நல்லது. தூங்குவதற்கு முன்னர் சீக்கரமாகவே உணவு உட்கொண்டால் அந்த உணவில் உள்ள கலோரிகள் விரைவில் எரிக்கப்பட்டு விடும். இதனால் உடல் எடை சீராகப் பராமரிக்கப்படும்”⁵⁹ என்று தினத்தந்தி நாளிதழ் எடுத்துரைக்கிறது. பாதி வயிறு உணவு, கால்பாகம் தண்ணீர், மீதி கால் பாகம் காலியிடமாக இருப்பது சிறந்தது. காலை உணவை ஓர் அரசனாக உட்கொள்ள வேண்டும், மதியம் இளவரசன் போலவும், இரவு ஒரு

முனிவனைப் போலவும் உட்கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர் மருத்துவ அறிஞர்கள்.
மேலும் உணவினை,

- ❖ உணவு இதமான சூட்டோடு உண்ண வேண்டும்.
- ❖ ஆகாரத்தை பழிக்காமல் உண்ண வேண்டும்.
- ❖ ருசியை அனுபவித்து உண்ண வேண்டும்.
- ❖ சாப்பிடும் போது பேசுதல் கூடாது.
- ❖ உண்ணும் பொழுது மற்ற செயல்களில் ஈடுபடுதல் கூடாது.

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு

உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பது ஓர் அரிய கலையாகக் கூறப்படுகிறது. அக்கலையைப் பற்றி அறியாதவர்கள் ஆரோக்கியம் இன்றி பல நோய்களுக்கு ஆட்படுகின்றனர். இதனை எளிய முறைகளில் தீர்க்க இயற்கை மருத்துவம் உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற தத்துவத்தை முன்வைக்கிறது. நோய் ஏற்பட்டால் மருந்து உண்பதை விட உணவை முறைப்படி உண்டாலே மருந்து தேவையில்லை என்பதாகும்.

தமிழர்களின் உணவு முறையினைப் பார்க்கும்போது சாதம், சாம்பார், புளிக்குழம்பு, ரசம், பாயாசம், மோர், கூட்டு வகைகள், பொரியல் என்று அமையும். இவை அனைத்திலும் மருத்துவ குணங்கள் இருக்கின்றன. பல்வேறு ருசி, பல்வேறு காய்கறிகள், பல்வேறு சத்துக்கள் உடலில் சேர வேண்டும் என்பதற்காக தமிழர் கண்ட உணவு முறை. பேருண்டி உணவானால் ரசம் அவசியம் இடம் பெறவேண்டும். இது பல மருந்துப் பொருட்கள் அடங்கிய உணவாகும். நாம் உண்ட அனைத்து வகை உணவுகளையும் சீரணிக்க உதவுவது. இதனால் நமது உணவில் ரசம் அவசியம் இடம் பெறவேண்டும். உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள் மருந்தாக அமைகின்ற இம்முறை நம் நாட்டிற்குப் பெருமை தருவதாகும்.

நம் முன்னோர்கள் பருவ காலத்திற்கேற்ப உடல் நலத்திற்கு நன்மை தரும் உணவுகளை அறிந்து பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். இஞ்சி வயிற்று கோளாறு வராமல் தடுக்கும், வெந்தயம், சீரகம், சோம்பு எளிதில் செரிக்கும் தன்மையன, மிளகு சளி, இருமல் போக்கும், மஞ்சள் கிருமி நாசினி, உடலுக்கு குளிர்ச்சி தருவது வெங்காயம், உடல் நலம் காக்கவும், உடலைக் குறைக்கவும் திட உணவைக் விடக் கீரைகளும், பழங்களும் முக்கியமான உணவாகக் கருதப்படுகிறது.

சமைக்கும் போது சுவை மாறாமல் சமைக்க வேண்டும். இன்று கசப்பையும், துவர்ப்பையும் பெரும்பாலும் நாம் விரும்புவதில்லை. நம் உணவில் கசப்புச் சுவை குறைக்குறைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். உடல் நலனை பாதுகாப்ப எண்ணெயை அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும். நோய் வராமல் தடுக்க நீரைக் காய்ச்சிப் பருக வேண்டும்.

முடிந்தவரை இயற்கை உணவை உண்ணுதல் நலம் பயக்கும். அரிசிச் சோற்றின் அளவைக் காட்டிலும் கீரை, காய்கறிகளை அதிகமாகச் சேர்த்தே உணவை உண்ண வேண்டும். எப்போது உண்டாலும், வயிற்றின் சிறு பகுதியாவது காலியாகவே விட்டுவிடுதல் நலம்.

உணவை உண்ணும் பொழுது கவளம் கவளமாக முழுங்காது மெதுவாக மென்று உண்ணும்பொழுது, மூளையில் தேவையான அளவு உண்பது போன்ற உணர்வு பதிவாகும். இதனால் அதிகமான உணவு தேவையற்றது என்பது போலாகிவிடும். இதனையொட்டி உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும் ஹார்மோன்களும் உற்பத்தியாகும். எடையைக் குறைக்க திட்டமிடும் பொழுது அதில் முக்கியமாக புரதத்தை கூடுதலாக சேர்த்துக்கொள்வதே ஆகும். இதனால் உடலில் வளர்சிதை மாற்றம் உசுப்பப்பட்டு 80-100 கலோரிகள் எரிக்கப்படுகின்றன என்று ‘அறிக அறிவியல்’ என்ற மருத்துவ மாத இதழ் குறிப்பிடுகின்றது.

இது போன்று உணவுப் பொருட்களின் மருத்துவக் குணங்களை நாம் அறிந்து கொண்டு உணவை மருந்தாகவும், மருந்தை உணவாகவும் கொண்டு நலமோடு வாழவேண்டும்.

இலக்கியங்களில் அட்டில்கலை

அட்டில்கலை என்பது சமையற்கலையாகும். இதனை அடுக்களை என்றும் மடைப்பள்ளி என்றும் கூறுவர். அக்காலத்தில் அட்டில் கலை சிறப்புற்றிருந்தது. அருச்சுனனின் அண்ணன் வீமன், சமையற்கலையில் வல்லவனாக விளங்கினான். வீமன் எழுதிய ‘மடை நூல்’ சமையல் நுணுக்கத்தை விளக்கும் விதமாக சிறுபாணாற்றுப்படையில் இருந்ததாகக் குறிப்பிடுகிறது. இதனை,

“பனிவரை மார்பன், பயந்த நுண்பொருட்

பனுவலின் வழாஅப் பல்வேறு அடிகில்”⁶⁰

என்று அறிய முடிகிறது. பருப்பு, தேங்காய், கண்ட சர்க்கரை கலந்தும், இனிய பாகு, மாவு கலந்தும் அப்பம் செய்துள்ளனர். அதனை பாலில் ஊறச் செய்து உண்டுள்ளனர் என்பதை,

“கார்அகல் கூவியர் பாகொடு பிடித்த

இழைசூழ் வட்டம் பால்கலந் தவைபோல்”⁶¹

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகின்றது. பட்டினப்பாலையில் மிகப்பெரிய சமையல் வீடுகளை அட்டிற்சாலைகள் என்று கூறுவர். இந்த சமையல் வீடுகளைச் சுற்றிலும் மதிற் சுவர் உண்டு. அந்த சுவர்களில் இலக்குமியின் உருவங்கள் வரையப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த மதிற்சுவரின் வாசற்கதவுகள் பல கதவுகளை இணைத்து பலமுடையதாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. அந்தக் கதவுகளில் புலியுருவம் செதுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இத்தகைய சுற்றுச்சுவர்களுக்குள்ளே தான் அட்டில் சாலைகள் அமைந்திருக்கின்றன. வருகின்றவர்களுக்கெல்லாம் உணவு கொடுத்ததால்

அறம் நிலைப்பெற்றது. சமையல் கூடங்களில் சோறு வடித்து ஒழுகிய கொழுப்புடைய கஞ்சி ஆறு போன்று பரந்து ஓடியது. கஞ்சி குடித்த காளைகள் தம்முள் போரிட்டதால் அப்பகுதி சேறாகியதை,

“புலிப்பொறிப் போர்க்கதவின்

திருத்துஞ்சும் திண்காப்பின்

புகழ்நிலைஇய மொழிவளர

அறம்நிலைஇய அகன் அட்டில்

சோறுவாக்கிய கொழுங்கஞ்சி

யாறுபோலப் பரந்து ஒழுகி

ஏறுபொரச் சேறாகி ”⁶²

என்று அறியமுடிகிறது. காவிரிப்பூம்பட்டினத்தில் வருவோர் போவோர்க்கெல்லாம் சோறிட்டுச் பசி போக்கும் பல இடங்கள் இருக்கின்றன. பதிற்றுப்பத்தில் அட்டில்கலை சிறப்புற்றிருந்தது. சமையல் கலையில் வல்லவர்களாக விறலியர் விளங்கினர். அட்டில்கலையை விளக்கும் விதமாக அமைந்த பாடல்,

“உண்மின் கள்ளே! அடுமின் சோறே!

எறிக திற்றி! ஏற்றுமின் புழுக்கே!

வழுங்குக அடுப்பே”⁶³

எனும் பாடலில் விறலியர் இடையறாது சமைத்துக் கொண்டே இருந்தனர். அட்டிற் சாலையில் மரவுரலும், குற்றிக் குற்றித் தேய்ந்த தொடி மழுங்கிய உலக்கையும் இருந்தன. சோறு சமைக்கும் மடாவின் அடிப்பகுதி சேம்பு போலவும் அதன் அகன்ற பகுதி சேம்பின் இலை போலவும் இருந்தன. ஊனை வெட்டுவதற்குப் பயன்படும் ஊனம் என்ற மரக்கட்டையும் இருந்தன. சோறு, ஊன் என்று பிரிக்கமுடியாத அளவிற்கு ஊன்குழையச் சமைத்த புலவு உணவினை உண்டனர்.

பண்டைத் தமிழர் அறநெறியிலிருந்து பிறழாமல் வாழ்ந்துள்ளனர். அக, புற வாழ்க்கையில் மிளிர்ந்துள்ளனர். ஐந்நில மக்கள் தங்களின் நிலங்களில் விளைந்த அல்லது கிடைத்த உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டுள்ளனர். பண்ட மாற்று முறைகளிலும் உணவுப் பொருட்கள் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளன. மேலும் விருந்தோம்பல் பண்பில் தலைசிறந்தவர்களாகக் காணப்பட்டனர். இது தமிழர்களின் தலையாய பண்பாகும். உணவினைப் பகுத்துண்ணும் தன்மை இயல்பாகவே மக்களிடம் காணப்பட்டதை அறிய முடிகிறது. கலைஞர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உணவளிக்க வேண்டுமென்பதற்காகப் பசி போக்கக் கூடிய பல மடங்கள் இருந்த தகவல்களை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. வெ.இறையன்பு, வாழ்க்கையே ஒரு வழிபாடு, ப.19.
2. கரு. நாகராசன், சிந்தனைப் பூக்கள், ப.89.
3. ச.வே. சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல்.பொருள்.மரபு. - நூ.1579.
4. பே.மாதையன், சங்க இலக்கியத்தில் வேளாண் சமுதாயம், ப.11.
5. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அ. 168-169.
6. மேலது, மலை. - பா.அ. 174-185.
7. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், ம.கா. - பா.அ. 292-293.
8. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா. 348: 2-7.
9. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.335: 4-6.
10. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ.192-195.
11. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.167: 1-4.
12. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ. 210-212.
13. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அ. 454-465.
14. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பொரு. - பா.அ. 216-217.
15. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், சிறுபாண். - பா.அ. 193-196.
16. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ. 305-308.
17. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அ. 125-128.
18. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா. 86: 1-2.
19. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பட்டினம். - பா.அ. 63-64.
20. மேலது, பா.அ. 176-177.
21. மேலது, பா.அ. 197-198.
22. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், சிறுபாண். - பா.அ. 155-159.
23. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ. 275-282.
24. மேலது, பா.அ. 55-57.

25. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா. 60: 4-6.
26. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ. 130-133.
27. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், சிறுபாண். - பா.அ. 175-177.
28. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ. 96-105.
29. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.41: 7-8.
30. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.129: 6-10.
31. குறள் - 322.
32. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், நாலடி.- பா.94.
33. மேலது, பா. 210.
34. மேலது, பா. 271.
35. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், நான்மணி.- பா.52.
36. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், இன்.நாற்.- பா.16.
37. மேலது, பா.9.
38. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார.- பா.24.
39. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஏலா. - பா.36.
40. மேலது, பா.70.
41. மேலது, பா.71.
42. தி.சேதுராமன், ஆற்றுப்படை இலக்கியத்தில் தமிழர் வாழ்வியல், ப.94.
43. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பொரு. - பா.அ. 85-89.
44. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.120: 9-12.
45. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.121: 7-10.
46. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.366: 17-19.
47. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அ. 460-464.
48. குறள் - 83.
49. குறள் - 90.
50. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், திரி. - பா.12.

51. மேலது, பா.40.
52. மேலது, பா.44.
53. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார.- பா.54.
54. மேலது, பா.21.
55. மேலது, பா.48.
56. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஏலா. - பா.7.
57. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம், பா.16: 71-73.
58. ச.வனிதா, வாழ்வியல் பண்பாட்டுத் தாளிகைகள், ப.17.
59. தினத்தந்தி நாளிதழ், இளைஞர் மலர் - 19.08.2016.
60. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், சிறுபாண். - பா.அ. 240-241.
61. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ. 377-378.
62. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பட்டினம். - பா.அ. 40-43.
63. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பதி. - பா. 18: 1-6.

இயல் - 2
சங்க இலக்கியங்களில்
மருத்துவச் சிந்தனைகள்

இயல்-2

சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

பழங்காலத் தமிழர் வாழ்வில் மருத்துவத் துறை சிறப்புற்றிருந்தது. அவர்களுக்கென்று தனியான மருத்துவம் இருந்திருக்கிறது. அதற்குச் சான்றாக மருத்துவன் தாமோதரனார், வெள்ளெருக்கு இலையார், கடுகு பெருந்தேவனார் போன்ற பெயர்கள் மருத்துவம் பார்க்கப் பெற்றமையை உணர்த்துகின்றன. பல்வேறு நோய்கள், மருந்துப் பொருட்கள், நோய் தடுக்கும் வழிமுறைகள் என்று சிறப்பான இடத்தை சங்க இலக்கியம் வகுக்கின்றது. தேமல் நோய், பசலை நோய், இருமல் நோய், துஞ்சா நோய், வயா நோய் போன்ற நோய்கள் சங்க இலக்கியத்தில் காணப்படுகின்றன. இவற்றை ஆராயும் விதமாக இவ்வியல் அமைகின்றது.

மருந்தாக விளங்கும் மரங்கள்

மரத்தின் இலை, பூ, காய், கனி, பட்டை, வேர் போன்ற அனைத்து உறுப்புகளும் மருந்தாக மக்களுக்குப் பயன்படுகின்றது. அம்மருந்தைத் தருகின்ற தாவரங்களும், மரங்களும் அழிந்து விட்டால் மருந்தின்றித் திண்டாட நேரிடும். அதனால் மருந்தாகும் பொருள்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்ற நற்சிந்தனையோடு விளங்கினர். மருந்திற்காக மரங்களை வெட்டுகின்ற போது அவை முற்றிலும் அழிந்து விடாமல் குறைந்த அளவிலேயே வெட்டி எடுத்தனர் என்ற செய்தியை,

“மரம்சா மருந்தும் கொள்ளார் மாந்தர்”¹

என்னும் பாடலின் மூலம் அறியலாகிறது. மரம் பட்டுப்போகும்படியாக மருந்தெடுக்கும் பழக்கம் பண்டைய தமிழகத்தில் இல்லை என்பதைக் கணியன் பூங்குன்றனார் குறிப்பிடுகின்றார். மருத்துவத் திறனுடைய மரங்கள், ஒருவனுடைய உடலில் தோன்றும் நோயைத் தீர்க்கும் ஆற்றலுடையன.

“அண்மையில் அதிகரித்து வரும் வெப்பநிலை மரங்களின் அருமையை மனிதர்களுக்கு உணர்த்தி வருகிறது. மரங்கள் நிழல் தருவதோடு மட்டுமல்லாமல், மழை

பொழிவிற்கும் ஆதாரமாக உள்ளது. தற்போது, மரக்கன்றுகளை நடவேண்டியதன் அவசியத்தை மக்கள் உணரத்தொடங்கியுள்ளனர். மரங்கள், வளிமண்டலத்திலிருக்கும் காற்றைச் சுத்திகரிக்க உதவுகின்றன என்பது ஆய்வுப் பூர்வ உண்மை. வீடு மற்றும் அலுவலகங்களில் இண்டோர் பிளான்ட்ஸ் (Indoor Plants) எனும் சில வகைச் செடிகளை வளர்ப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. வீட்டுக்குள் வளர்க்கப்படும் தாவரங்களை பராமரிப்பது சுலபம். பல வித வகைகளில் இத்தாவரங்கள் கிடைப்பதால் மக்கள் இதைத் தேர்ந்தெடுத்து வளர்க்கின்றனர்”² என்று தினமலர் நாளிதழ் குறிப்பிட்டுள்ளது.

மரவழிபாடு

நம் முன்னோர்கள் கடவுளாகக் கதிரவனையும், மரங்களையும் வணங்கினர். மரங்கள் அனைத்து உயிர்களின் நாடிகளாகத் திகழ்கின்றன. மரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஏதோவொரு வகையில் பயன்தருகிறது. நம் நாட்டில் அரசும் வேம்பும் இணைந்திருக்கும் இடங்களில் அம்மன் வழிபாடு நடக்கின்றது. இதன் மூலம் நம் பழந்தமிழர் மரங்களைப் போற்றி மதித்தனர் என்பது புலனாகிறது. இதனை குறுந்தொகை,

“மன்ற மராஅத்த பேஅம்முதிர் கடவுள்

கொடியோர்த் தெறுஉம் என்ப”³

எனும் அடிகள் மெய்ப்பிக்கின்றன. மரங்களின் மருத்துவக் குணம் அறிந்து தான் விநாயகர், இலிங்கம் போன்ற கடவுளர்களை வைத்து வணங்கினர். கோவில்களில் வேம்பும் அரசும் இருக்கும் இடத்தைப் பெண்கள் சுற்றி வரும் போது அதிக அளவில் ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. உடலில் உள்ள தீமை பயக்கக்கூடிய கிருமிகள் அழிகின்றது. பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பை சார்ந்த பிரச்சனைகள் அகன்று விடுகின்றது. குழந்தைப்பேறு அடைய பெண்கள் இன்றும் அரசமர வழிபாடு செய்கின்றதை நாம் காண முடிகின்றது.

இலை தழை ஆடைகளின் மருத்துவம்

திருமுருகாற்றுப்படையில் மலைவாழ் மக்களான குறமகளிர் தழை ஆடையை உடுத்தியுள்ளனர். இத்தழையாடை பலவகை மலர்களையும், தளிர்களையும் கொண்டுள்ளதாக அமைந்துள்ளது. இதனை,

“முடித்த குல்லை இலையுடை நறும்பூ

செங்கால் மரா அத்த வால்இணர், இடைஇடுபு,

சுரும்பு உணத் தொடுத்த பெருந்தண் மாத்தழை

திருந்துகாழ் அல்குல் திளைப்ப ஊஇ,

மயில்கண் டன்ன மடநடை மகளிரொடு”⁴

என்ற அடிகள் விளக்குகின்றன. தழை ஆடையை உடுத்தினால் உடலில் உள்ள சூடு குறையும் என்பதனால் அணிந்துக் கொண்டனர். குறிஞ்சி நில பெண்கள் மலர் மொட்டுகளை மாலையாகச் செய்து தலையில் சூடியுள்ளனர். இவையெல்லாம் மனிதனுடைய தட்பவெப்ப நிலையை சமன்செய்யும் மருத்துவ நடவடிக்கையாகும்.

தம் வாழும் வீட்டைச் சுற்றி பல்வேறு மரங்களான தேக்கு, வாழை, சுரபுன்னை போன்றவற்றை வேலியாகக் கொண்டு வாழ்ந்தனர். இம்மரங்களின் மூலம் பெறப்படும் தூய்மையான காற்றைச் சுவாசிப்பதால் எவ்வித நோயுமின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்தனர் என்று மரத்தின் நற்பயனை விளக்குகிறது பொருநராற்றுப்படை. இதனை,

“கோட் தெங்கின், குலை வாழை

கொழுங் காந்தள், மலர் நாகத்துத்

துடிக்குடினெக் குடிப் பாக்கத்து”⁵

என்ற அடிகளில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. “உலகில் அனைத்து மக்களும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பை விரும்புகின்றனர். உலகச் சுற்றுச்சூழல் தினமாக ஜீன் 5-ஆம் நாளை மக்கள் கொண்டாடுகின்றனர். இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை சில சட்டங்கள் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக்காக இயற்றப்பட்டுள்ளன”⁶ என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

தென்னையின் மருத்துவம்

தென்னை மரத்தில் இருந்து கிடைக்கும் ஒவ்வொரு பாகங்களும் அதிக நன்மைகளைத் தரக் கூடியது. தேங்காய், தென்னம்பூ, தென்னங்குருத்து என அனைத்துப் பகுதிகளும் பலன் தருகின்றன. தேங்காயில் பல வித சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. நாம் இதனை சமையலில் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் வலிமையோடு ஊட்டச்சத்துகள் அதிகம் பெற்றுப் பயனடையலாம். இத்தகைய தென்னையின் சிறப்பை பொருநராற்றுப்படை,

“ஓங்கு திரை ஒலிவொரிஇ,

தீம் பென்னை மடல் சேப்பவும்

கோட் தெங்கின், குலை வாழை”⁷

என்ற பாடல் வரிகள் கூறுகின்றன. தினமும் தேங்காய்ப் பால் குடித்து வந்தால் நாக்குப்புண், தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும். நன்கு முற்றிய தேங்காயைத் துருவி விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூட்டில் வைத்துக் கட்டினால் விதை வீக்கம் கரையும். தேங்காய்ப் பாலை தேள், பாம்பு கடித்தவர்களுக்குக் கொடுத்தால் அது விச முறிவாகவும் செயல்படும்.

கற்பூரம் அல்லது கருப்பூரம்

கருப்பூரம் பூசைப் பொருள்களில் ஒன்று. கருப்பூரம் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று வெள்ளைக் கருப்பூரம் மற்றொன்று பச்சைக் கருப்பூரம். “சுமத்திரா, போர்னியோ தீவுகளில் வளரும் டிரையோ பாலனாப்ஸ் காம்ப்போரா என்னும் தாவரவியல் பெயர் கொண்ட மரங்களின் அடி மரப்பட்டைகளுள் திண்ம படிகங்களாகப் பச்சைக் கருப்பூரம் படிகிறது. மரத்தின் பட்டைகள் முற்றி வெடித்துப் பிளவுபடுகையில் படிகங்கள் உதிர்கின்றன”⁸ என எடுத்துக்காட்டியுள்ளனர். மேலும், பரிபாடலில் கருப்பூரத்தை ‘பளிதம்’ என்ற சொல்லால் அழைக்கப்படுகிறது. இதனை,

“செங்குங்குமச் செழுஞ்சேறு,
பங்கம் செய் அகில் பலபளிதம்,
மறுகுபட அறைபுரை அறுகுழவியின்,
அவிஅமர் அழலென அரைக்குநர்”⁹

என்ற அடிகள் உணர்த்துகின்றன. சிவந்த குங்குமச் சேற்றினையும், அகில் பொடியையும் பல வகையான கருப்பூரங்களையும் அம்மியிலிட்டு ஒன்றாகுமாறு அரைத்தனர் என்பது இதன் பொருளாகும்.

குழந்தைகளின் மார்புச்சளி போக்க தேங்காய் எண்ணெயினைச் சற்று சூடுபடுத்தி அதில் சிறிதளவு கற்பூரத்தினைக் கரைத்து மார்பில் மருந்தாகப் பூசப்படுகிறது. கற்பூரத்தை துணியில் முடிந்து முகர்ந்துவர ஜலதோசம், தலைவலி, சுரம் முதலியன குணமாகும்.

“பூசைப் பொருள்களான தேங்காய், பழம், பூ, துளசி, கற்பூரம், மணக்கும் சாம்பராணி அல்லது ஊதுவத்தி போன்றவைகள் மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டவை. கற்பூரப் புகை கண்ணுக்கு நன்மை அளிக்கக் கூடியது. ஆகையால் தான் இன்றும் கற்பூரப் புகையை இருகைகளிலும் மும்முறைத் தொட்டு கண்ணில் ஒற்றிக் கொள்ளுகிறார்கள்”¹⁰ என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நோன்பின் மருத்துவம்

விரதம் மேற்கொள்வதென்பது தொன்று தொட்டு வரும் மரபு முறையாகும். ஒரு சில மாதங்களில் வரும் அமாவாசை விரதம் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். பெண்கள் கடைபிடிக்கும் நோன்பில் பாவை நோன்பு போற்றத்தக்கதாகும். தைத்திங்களில் நோன்பிருந்த பின்னர் உணவு உண்ணும் வழக்கத்தை அக்கால மக்கள் மேற்கொண்டிருந்தனர் என்பதை நற்றிணை,

“வான்பெயம் நனைந்த புறத்த, நோன்பியர்
கைஊன் இருக்கையின் தோன்றும் நாடன்”¹¹

என்று அமைந்துள்ளது. மேலும் தைத்திங்களில் நோன்பிருந்ததைப் இந்நூலின் பிரிதொரு பாடல்,

“தைஇத் திங்கள் தன்கயம் படியும்”¹²

என்ற வரி எடுத்துக்காட்டுகிறது. “வாழ்க்கையில் பலர் சில நேரம் உணவு ஏதும் எடுத்துக்கொள்ளாமல் விரதம் இருப்பர். இவ்வாறு அவ்வப்போது உண்ணாவிரதம் இருப்பது, உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது என்பதில் மாற்றமில்லை. அதே நேரத்தில் இது உடலின் வளர்சிதைமாற்ற செயல்பாடு, ஆன்டியாக்சிடன்டை அதிகரித்தல், வயதான தோற்றத்தை குறைத்தல் போன்ற நன்மைகளையும் அளிக்கிறது. என ஐப்பாணை சேர்ந்த கியோட்டோ பல்கலைக்கழக ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. உண்ணாவிரதம் இருந்த நான்கு பேரின் ரத்தம், பிளாஸ்மா, ரத்த சிவப்பு அணுக்களை ஆய்வு செய்து இதனை தெரிவித்துள்ளனர்”¹³ என்று தினமலர் நாளிதழ் குறிப்பிட்டுள்ளது.

தைந்நீராடல்

தைந்நீராடல் என்பது கன்னிப் பெண்கள் அனைவரும் சேர்ந்து நிகழ்த்தப் பெறும் ஒரு வகை நோன்பு. தைந்நீராடல் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மார்கழி நீராடல், பாவை நோன்பு என்று போற்றப்பட்டது. இந்த நோன்பு நோற்பதன் மூலம், நாட்டில் நல்ல மழை பொழிந்து, எந்த துன்பமும் நெருங்காது என்று நம்பினர். இன்பமாக வாழ வேண்டுமென்று வேண்டினர். இதனைப் பற்றி பரிபாடலில்,

“பனிப்படு பைதல் விதலைப் பருவத்து,

ஞாயிறு காயா நளிமாரிப் பின்குளத்து,

மாஇருந் திங்கள் மறுநின்று ஆதிரை

அம்பா ஆடலின் ஆய்தொடிக் கன்னியர்,

முனித்துறை முதல்வியர் முறைமை காட்ட,

நீ உரைத்தி வையை நதி!”¹⁴

என்ற பாடல் அடிகள் குறிப்பிடுகிறது. கார்காலம் நீங்கி குளிர்காலம் வந்தது. மார்கழி மாத முழுமதி திருவாதிரை நாளில் நன்கு கற்றறிந்த அந்தணர்கள் விழாவினைத் தொடங்கினர். கன்னிப் பெண்கள் ஒன்றாக நீராடிய பின், முதுபெண்டிர் நோன்பு நோற்கும் முறையினை சொல்லித் தருகின்றனர். அக்கன்னிப் பெண்கள் நாடு செழிக்க வேண்டியும், தமக்கு சிறந்த கணவர் கிடைக்க வேண்டியும் இந்நோன்பை மேற்கொண்டனர் என்ற கருத்து இப்பாடலின் மூலம் வெளிப்படுகிறது.

“மார்கழி மாதத்தில் ‘ஓசோன்’ என்னும் உயிர்வளி (oxygen) நிறைந்த படலம் தாழ்வாக அமைவதால் அதிகாலையில் எழுவதால் உடல் நலம் பெறும். விடியற் காலையில் எழுந்து நீராடி, கோயிலுக்குச் செல்லும் போது ஓசோன் மண்டலம் தூய்மையாக இருப்பதால் தூயகாற்று நம்மீது படும். அது உடலுக்கு நலம் பயக்கும் என்பது அறிவியல் கூறும் உண்மை. சிவ, வைணவ ஆலயங்களில் சிறப்பு வழிபாடு செய்து, கடவுளரைப் போற்றித் துதிக்கும் மாதம் மார்கழி மாதம்”¹⁵ என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஓசோன் படலத்தின் தரமான பிராண வாயு பெண்கள் மீது படர, அவர்களை வீட்டு வாசலில் கோலம் போட வைத்தார்கள். ஆண்கள் மார்கழி பஜனைக்குப் போக வைக்கப்பட்டார்கள்.

மகப்பேறு மருத்துவம்

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சங்க காலத்தில் மகப்பேறு மருத்துவம் அறிவியல் பார்வையோடு பார்க்கப்பட்டது. ஒரு பெண் கருவுற்று தாயாகும் நேரம் தான் அவளது வாழ்வில் பொன்னான காலமாகும். கருவில் வளரும் குழந்தைக்கும் அவளுக்குமான தொடர்பு கர்ப்ப காலத்திலேயே ஆரம்பித்துவிடும். கர்ப்பமடைந்த மகளிரின் உடல்நிலை மாறுதல்கள் பற்றியும், கர்ப்ப காலத்தில் அவர்களின் நடவடிக்கைகள் பற்றியும் சங்க இலக்கியத்தில் மிக விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன.

வயா நோய்

சூலுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களில் உடலில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. சுவையிலும், பழக்க வழக்கங்களிலும் சில மாற்றம் உண்டாகும். இதனை ‘வயா நோய்’ என்பர் சங்க கால மருத்துவர்கள். இன்று இந்நோயினை ‘மசக்கை’ என்றழைக்கின்றனர். இவ்வாறு தற்கால மருத்துவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட கோட்பாடு ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றிய தொல்காப்பியத்தில் காணப்படுவது சிந்தித்தற்கு உரியது.

“வயாவென் கிளவி வேட்கைப் பெருக்கம்”¹⁶

இந்நூற்பாவில் உள்ள ‘வயா’ என்ற சொல் குறிப்பாகக் கருவுற்ற மகளிர்க்கு ஏற்படும் ஒருவித மனநிலை மாற்றத்தைக் குறிப்பதாகும். இக்கருத்தை சங்க இலக்கியமான ஐங்குறுநூறும் எடுத்துக்காட்டுகிறது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இந்த மசக்கைக் காலத்தில் ஒரு வித புளிப்புச் சுவையை விரும்பி உண்கின்றனர். அவை புளியங்காய், நெல்லிக்காய், மண், சாம்பல், சுண்ணாம்பு போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். இதனை,

“புளிங்காய் வேட்கைத்து அன்று நன்

மலர்ந்த மார்பு இவள் வயாஅ நோய்க்கே”¹⁷

என்ற பாடல் அடி பகர்கின்றது. இதே வேட்கையை குறுந்தொகை,

“..... பசும்புளி வேட்கைக்

கடுஞ்சூல் மகளிர்”¹⁸

என்று குறிப்பிடுகின்றது. புறநானூற்றில், சேரமன்னன் யானைக் கட்சேய் மாந்தரஞ் சேரலிரும்பொறையைப் புகழ்ந்து பாடும் பொழுது குறுங்கோழியூர்க் கிழார் என்னும் புலவர், அவருடைய நாட்டில் வயா என்ற நோயினால் துன்புறும் கர்ப்பிணிப் பெண்களன்றி அவரது பகை நாட்டைச் சேர்ந்த எவரும் அவரது நாட்டின் மண்ணைச் சாப்பிட்டதில்லை என்று அம்மன்னன் நாட்டு மண்ணின் பெருமையைப் புகழ்ந்து பாடியுள்ளார். இதனை,

“வயவறு மகளிர் வேட்டுஉணின் அல்லது,

பகைவர் உண்ணா அருமண் ணினையே”¹⁹

என்ற அடிகள் எடுத்துரைக்கின்றது. கடுஞ்சூல் மகளிரின் ஆசையினை இந்நூல் கூறுகின்றது.

“கருவுற்ற பெண்களின் வயிற்றில் ஐதுமயிர் (பொருநராற்றுப்படை- பா 6,7) என்ற ஒருவகை முடி காணப்படும் என்றனர். ஆடவனுடைய உயிரணு காரத் தன்மையுடையது (Alkaline by Nature) என்றும் அது பெண்ணின் முட்டையோடு சேரும்பொழுது அதனை நடுநிலையாக்கவே கருவுற்ற பெண்கள் புளிப்பு, உப்பு மற்றும் துவர்ப்புச் சுவையுடைய பொருள்களை விரும்பி உண்கின்றனர் என்றும் கூறுவர். உயிர் ஊக்கிகளின் (Hormones) சேர்க்கையால் வேதியியல் மாறுபாடு பெண்ணின் உடலமைப்பிலும், உள்ளத்தின் போக்கிலும் ஏற்படுகிறது என்று இன்றைய மருத்துவ அறிவியல் கூறுகிறது”²⁰ என்று சி.பாலசுப்பிரமணியன் வயா நோயினைப் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

மக்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் கடுகை சங்க காலத்தில் பெண்கள் மருந்தாக பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்ற செய்தி நற்றிணையில்,

“ஐயவி அணிந்த நெய்யாட்டு ஈரணிப்

பசுநெய் கூர்ந்த மென்மை யாக்கைச்

சீர்கெழு மடந்தை ஈர்இமை பொருந்த”²¹

என்ற வரிகளால் அறியலாகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் உடல் வெப்பம் மிகுந்து காணப்படும். இதனை போக்க வெண்கடுகை அரைத்து, நெய்யுடன் கலந்து பூசி நீராடியதாகப் பாடலில் வரும் கருத்து குறிப்பிடுகிறது. “வெண்கடுகு என்பது உடல் அசதி, வலிகளைப் போக்கும் மருத்துவக் குணம் மிக்கது. ஆனால் உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது. நெய்யானது வெப்பத்தைத் தணிக்கும் தன்மை கொண்டது. ஆகவே, இரண்டையும் கலந்து பூசி நீராடியதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அதுபோல், நீராடியதன் பிறகு உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்க உடம்பில் பசுநெய் தடவிய உடம்புடன் கண்ணாயர்ந்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.”²²

பிள்ளை பெற்ற மகளிர்க்கு அடிவயிற்றில் வரிவரியாக வெண்மையான அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிற கோடுகள் உண்டாகும். இதனை ‘திதலை’ என்பர். இதை விளக்கும் நற்றிணை வரிகள்,

“புதல்வன் ஈன்றெனப் பெயர்பெயர்த்து, அவ்வரித்

திதலை அல்குல்”²³

என்று கூறப்பட்டுள்ளது. “கர்ப்ப காலத்தில் கரு வளரவளர வயிற்றின் அடிப்பாகத்தில் தசை நார்கள் அறுந்து போவதால் ஏற்படும் தழும்பு ஆகும். விரிவடைந்த தோலானது குழந்தை பிறந்தவுடன் பழைய நிலைக்குச் சுருங்கி தழும்பு ஏற்படும். இதையே ‘திதலை’ ‘தித்தி’ என்கிறோம். இதை ஆங்கிலத்தில் ‘Linear Alba’ என்கிறோம். இது குழந்தை பிறந்தவுடன் உடலில் தோன்றும் ஒரு மேனி வேறுபாடு. மேலும் இது இயற்கையான மாறுபாடாகும்.”²⁴ என்று மொழிந்துள்ளார்.

‘புலவுப் புனிறு’ நீங்க நீராட்டு சடங்கு

சங்க கால மகளிர் தாய்மைக்கு முக்கியத்துவம் அளித்தனர். அவர்கள் தாம்பெற்ற குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் தருவதை இன்றியமையாததாகக் கருதினர். குழந்தை பெற்று குறிப்பிட்ட காலம் வரை தனியே பாதுகாக்கப்பட்ட பெண்ணின் ‘புலவுப் புனிறு’ தீர்ந்த பிறகு, சுற்றத்தாரோடு புறப்பட்டுக் குளத்தில் நீராடிய தகவலை மதுரைக் காஞ்சி,

“கணவர் உவப்ப, புதல்வர்ப் பயந்து

பணைத்து ஏந்து இளமுலை அமுதம் ஊறப்

புலவுப் புனிறு தீர்ந்து பொலிந்து சுற்றமொடு

வளமனை மகளிர் குளநீர் அயர”²⁵

என்ற வரிகள் உணர்த்துகின்றன. “சங்க காலத்தில் பிரசவித்தல் எனும் உடல் கூற்றியல் வினை, தொற்றிப்படரும் ‘புனிறு’ அல்லது இழிவான தீட்டோடு சம்பந்தப்படுத்தப்பட்டது. பிரசவித்த பெண் படுப்பதற்கென்றே தனிக்கட்டில் செய்யப்பட்டது. தீட்டுக்காலம் முடியும்

வரை அவள் அந்தக் கட்டிலில் படுத்திருந்தாள். தீட்டுப் பட்ட அந்தப் பெண் தனியாகக் காக்கப்பட்டாள். அவளது உடல்தீட்டு, சடங்கு ரீதியான தீட்டாகப் பரவிப் பிறரை, சமூகத்தைத் தொற்றி விடாதபடி அவள் பாதுகாக்கப்பட்டாள்”²⁶ என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

குழந்தை பெற்றவள் மேனி உருக்குலைந்திருக்கும், தூய்மையின்றி நல் மணமின்றியிருக்கும் என்ற குறிப்புகள் மறைமுகமாக வெளிப்படுகின்றன. பிரசவமான பெண்ணையும் பிறந்த குழந்தையையும் பராமரித்த செவிலியை,

“புனிறுநாறு செவிலியொடு புதல்வன் துஞ்சு”²⁷

என்று நற்றிணை பாடல் அடி குறிப்பிடுகின்றது.

தாய்ப்பால் என்னும் அருமருந்து

தாய்ப்பால் மனிதனுக்கு இயற்கை அளித்த உணவாகும். முதன் முதலில் ஊறும் சீம்பாலை (Colostrum) குழந்தை குடிப்பதால் அதற்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கிறது. இது திசுக்களின் வளர்ச்சிக்குச் சிறந்த உணவாகக் கருதப்படுகிறது. இதனை புகட்டுவதன் மூலம் தாயின் நலமும், சேயின் நலமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படாத குழந்தைகளுக்கு, நோய்வாய்ப் படும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது. குழந்தை மரணங்களும் தாய்ப்பால் தருவதன் மூலம் தவிர்க்கப்படுகிறது. ஒவ்வாமை, மணல்வாரி, இளம்பிள்ளை வாதம், காதுகளில் ஏற்படும் தொற்று போன்றவற்றிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. குழந்தைகளின் பற்கள், நாக்கு உட்பட பேச பயன்படும் உறுப்புகள் வேகமாக வளர்ச்சி அடையவும் தாய்ப்பால் அவசியம் என்று ஹெல்த் டுடே என்ற மருத்துவ மாத இதழ் தாய்ப்பாலே குழந்தைக்கு அருமருந்து என்று குறிப்பிடுகிறது. போன்ற நோய்களைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு. எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியது, தொற்று நோய்க் கிருமிகளற்றது. தாய்ப்பால் உட்கொள்வதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பல நோய்த் தொற்றுகள் தடுக்கப்படுகிறது.

தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தை நன்கறிந்த சங்க மகளிர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலை ஊட்டி வளர்த்துள்ளனர் என்பதை,

“புதல்வன் ஈன்ற பூங்கண் மடந்தை

முலைவாய் உறுக்கும் கைபோல்”²⁸

எனும் நற்றிணை அடிகள் புலப்படுத்துகிறன. மேலும் தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டும் போது ‘எனக்காக சிறிதும், உன் அப்பாவுக்காக சிறிதும்’ என்று பல வேடிக்கைக் காட்டி பாலை ஊட்டினர். இதனை அகநானூறு,

“பால்பெய் வள்ளம் சால்கை பற்றி,

‘என்பாடு உண்டனை ஆயின், ஒருகால்

நுந்தை பாடும் உண்’ என்று ஊட்டி”²⁹

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. பாலூட்டும் வேளையில் குழந்தை தாயைத் தழுவப் பற்றிக் கொள்ளும் பாங்கினையும் பாலூட்டும் முறையையும் பற்றி பட்டினப்பலை,

“மாமலை அணைந்த கொண்மூப் போலவுந்

தாய்முலை தழுவிய குழவி போலவும்”³⁰

என்ற வரிகளின் மூலம் உணர்த்துகிறது. “குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதால் கருப்பை சுருங்கி பழைய அளவையும், நிலையையும் விரைவில் அடைகிறது. அடுத்த கருவுறும் நிலை தள்ளிப்போகும். நன்முறையில் தாய்ப்பால் ஊட்டியவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் வருவதில்லை என்று பல ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபட்ட நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்”³¹ மேலும், தாய்ப்பால் அருந்துவதால் எதிர்காலத்தில் நல்ல பண்புள்ளவனாகவும், நோய் நொடியற்று சிறந்த மனிதனாகவும் சமூகத்தில் வாழ்வான் என்பதில் ஐயமில்லை.

“ஒருவேளை தாயிடம் பால் இல்லையேல் மாற்று முறையாகச் செவிலியிடமிருந்து (Wet Nurse) பால் பெறப்பட்டது. அம்முறைதான் சிறந்ததாகக் கருதப்பட்டது”³² என்று உணரமுடிகிறது. இதனை பெரும்பாணாற்றுப்படை,

“அலர்முலைச்

செவிலி அம்பெண்டிர்த் தழீஇ, பால் ஆர்ந்து,

அமளித் துஞ்சும் அழகுடை நல்தில்”³³

என இதன் வழி அறியமுடிகிறது. தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்து குழந்தைக்கு நன்மை தரும் பால் பசும்பாலாகும். இதனைத் தேனுடன் கலந்து குழந்தைக்குக் கொடுத்தனர் என்பதை,

“பிரசம் கலந்த வெண்சுவைத் தீம்பால்”³⁴

என்ற நற்றிணை அடி எடுத்தியம்புகின்றது. இன்று தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில் குழந்தையுடன் வெளியில் செல்லும் தாய்மார்கள் புட்டிப்பால் புகட்டுகின்றனர். பால் புட்டியை வெண்ணீரால் நன்கு சுத்தம் செய்திட வேண்டும். இல்லையேல் பாக்டீரியா குழந்தையைத் தாக்கி பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்தும். இம்முறையை கூடுமான வரையில் தவிர்ப்பது நல்லது.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் அவசியத்தை வலியுறுத்தும் விதமாக ஆண்டு தோறும் ஆகஸ்ட் முதல் வாரம் ‘தாய்ப்பால் விழிப்புணர்வு வாரமாக’ கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இதன் நன்மை கருதி, ‘தாய்ப்பால் வங்கி’ என்ற அமைப்பை உருவாக்கி குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்க வழிவகை செய்துள்ளனர். பேருந்து நிலையங்களில் தனி அறை அமைக்கப்பட்டு, தாய்ப்பால் ஊட்ட ஊக்கப்படுத்தப்படுகிறது.

மார்பில் பால் கட்டிக்கொள்ளுதல்

குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது தாய்மார்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளில் ஒன்று தாய்ப்பால் கட்டிக் கொள்ளுதல். இது சில மணி நேரங்கள் குழந்தைகளுக்கு பால் கொடுக்கவில்லை என்றால் ஏற்படும். இச்செய்தியானது கலித்தொகையில்,

“..... எம்முலை

பாலொடு வீங்கத் தவநெடிது ஆயினை”³⁵

என்ற அடிகள் உணர்த்துகின்றன. தோழியிடம் தன் குழந்தையை கோவிலுக்கு அனுப்பிய தலைவி நேரம் சென்றும் வராததைக் கண்டு, என் மார்பகம் பால் நிரம்பி விம்மி நீ மிக்க நேரம் ஆக்கிவிட்டாய் என்கிறாள். பால் கட்டிக் கொள்ளுதல் போன்ற உணர்வு ஏற்படும் போதே, பாலை வெளியேற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.

“பால் கட்டிக் கொண்டால் தாய்மார்களுக்கு அதிக வலியை ஏற்படுத்தும். அது போன்ற சமயத்தில் சுத்தமான துணியை, சுடுநீரில் நனைத்து மார்பகங்களின் மீது வைத்து எடுத்தால், வலி குறைந்து விரைவில் சரியாகி விடும். பாசிப்பயறு அல்லது துவரம் பருப்பை அரைத்து சுடுநீரில் கலந்து பூசி கொள்ளுவதன் மூலம் வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெறலாம். வலி அதிகம் இருந்தால் மட்டுமே உபயோகிப்பது சிறந்தது. இது ஒரு முறை மட்டும் உபயோகிப்பது சிறந்தது தொடர்ந்து உபயோகிக்கக் கூடாது. அன்னாசி பழத்தில் உள்ள புரோமெலைன், அழற்சியைத் தடுத்து பால் கட்டுவதைத் தடுக்கிறது. தினமும் அன்னாசி பழச்சாறு பருகி வந்தால் பால் கட்டுவது சரியாகி விடும்”³⁶ என்று இதன் மூலம் அறிய முடிகிறது.

பலவகையான நோய்கள்

மனிதனுக்கு உடலிலும் உள்ளத்திலும் உண்டாகும் மாறுதல்களை நோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இப்பல்வேறு நோய்கள் குறித்த பதிவுகள் இலக்கியங்களில் காணப்பட்டுள்ளன.

தும்மல் நோய் அல்லது ஒவ்வாமை நோய்

புரதச்சத்து மிகுந்த உணவு பொருட்களான பசும்பால், முட்டை, மீன், கடலைபருப்பு, ஷெல் மீன், சோயா போன்றவற்றை சிலருடைய உடல் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. இதற்கு மருத்துவமானது ‘ஒவ்வாமை நோய்’ என்று பெயரிடுகிறது. இத்தகைய உணவுகள் உடலின் உள்ளே நுழைய முற்படும் போது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி செயலாற்றத் தொடங்கிவிடும்.

தும்மல், இருமல், மூக்கு ஒழுகுதல், மூக்கடைத்தல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் போன்ற பிரச்சனைகளும் கூட சில நேரங்களில் எழக்கூடும். உணவுகளினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமையினால் சிலருக்கு இரத்த அழுத்தம், லேசான தலைவலி, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகளையும் சந்திப்பார்கள். இதற்கு நிவாரணமாக மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறலாம். தும்மல் குறித்த பதிவினை,

“செழுங்கோள் வாங்கிய மாச்சினைக் கொக்கினம்

மீன்குடை நாற்றம் தாங்கல்செல் லாது,

துய்த்தலை மந்தி தும்மும்”³⁷

என்ற நற்றிணை பாடல் வரியில் காணமுடிகிறது. கொக்குகள் தம் உணவாகிய மீன்களைப் பிடித்து உண்ணுகின்றன. அவ்விடத்திற்கு வருகின்ற குரங்குகள், அந்த மீன்களின் நாற்றத்தைப் பொறுக்க முடியாமல் தும்முகின்றன. கொக்குகளுக்கு ஒத்துப்போகும் மீனின் நாற்றம் குரங்குகளுக்கு ஒத்துப் போவதில்லை என்ற ஒவ்வாமை நோய் என்னும் மருத்துவச் சிந்தனையை முன்வைக்கின்றது.

சுரம்

மக்களில் அதிகமானோரைத் தாக்கக்கூடிய நோய் வெப்பநோய் அல்லது சுரம் எனலாம். இதனை இக்காலத்தார் காய்ச்சல் என்றும் அழைப்பர். இந்நோய் உடலில் அதிக வெப்பத்தை உண்டாக்கிறது. “பாலை நிலத்தில் உணரப்படும் மிகுந்த வெப்பத்தை ‘சுரம்’ என்பது போல உடலில் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் மாற்றம் ‘சுரம்’ எனலாம்.”³⁸

தலைவனால் உணவின்றி, உறக்கமின்றி, உடல் மெலிந்து வருந்திய தலைவிக்கு சுரநோய் உண்டானதை நற்றிணை,

“நோயும் கைம்மிகப் பெரிதே, மெய்யும்,

தீஉமிழ் தெறலின் வெய்தாகின்றே”³⁹

எனும் வரிகள் மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றன.

தேமல் நோய்

தேமல் என்பது தோலில் ஏற்படும் ஒருவித நோயாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. அக்காலத்தில் தேமலை சுணங்கு, மாமை என்ற வேறு பெயர்களால் குறித்துள்ளனர். இந்நோயை குறிப்பிடும் குறுந்தொகை,

“அரும்பிய சுணங்கின்”⁴⁰

என்ற பாடல் வழி அறிய முடிகிறது. தேமல் ஏற்படின் மேனியின் நிறம் வேறுபட்டுக் காணப்படும். இது பெரியவர் முதல் சிறியவர் வரை யாரையும் தாக்கலாம். இருப்பினும், இளம் பருவத்தினருக்கே தேமல் அதிகம் வருகிறது. இந்த நோய் மார்பு, முதுகு, கழுத்து, கை, கால், முகம் போன்ற இடங்களில் வெள்ளை நிற வட்டத்திட்டுக்கள் போன்று காணப்படும். இந்த பிரச்சனை அதிகமாக வியர்ப்பவர்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில்லாதவர்களுக்கும், வைட்டமின் பி-12 குறைவாக இருப்பவர்களுக்கும், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கும் அடிக்கடி வரும். இது பெண்களுக்கு அதிகம் தோன்றுகிறது. இந்நோய் அதிகம் படர விடாமல் தவிர்ப்பதற்கு இயற்கை முறையில் மருத்துவத்தை மேற்கொள்ளலாம் அவை,

- ❖ மஞ்சளை இடித்து நல்லெண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி தேமல் மீது தொடர்ந்து தடவி வந்தால் தேமல் நீங்கும்.
- ❖ துளசி இலை, வெற்றிலை ஆகியவற்றை சேர்த்து அரைத்து தேமல் மேல் பூசி வந்தால் தேமல் நீங்கும்.
- ❖ கற்றாழையை தோலை நீக்கி அதன் சோற்றை, தேமல் உள்ள பகுதிகளில் பூசினால் தேமல் மறையும்.
- ❖ வேப்பிலையை அரைத்து சருமத்தில் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவி வந்தால், வெள்ளை திட்டுக்கள் நீங்கும்.

இம்முறையைக் கையாண்டால் சிறிது நிவாரணம் பெறலாம்.

துஞ்சாநோய்

ஓரிரு நாட்கள் தூக்கம் குறைவதை நம் உடல் ஈடு செய்து கொள்ளும். அப்படித் தூக்கம் குறைவது தொடர் கதையானால் பிரச்சனைகள் ஆரம்பமாகும். வழக்கமான முறையில் நாம் செய்யும் வேலைகளைப் பாதிக்கும், சுறுசுறுப்புக் குறையும், காரணம் இன்றி பிறர் மீது எரிச்சல் வரும், கோபம் கொப்பளிக்கும், பொறுமையும் பறிபோகும்.

இத்தகைய தூக்கம் இல்லாத நிலையை குறுந்தொகை ‘துஞ்சா நோய்’ என்கிறது. இதனை,

“கவலை யாத்த அவல நீள்இடைச்

சென்றோர் கொடுமை எற்றி, துஞ்சா

நோயினும் நோய் ஆகின்றே”⁴¹

என்ற வரிகள் எடுத்தியம்புகின்றன. நீண்ட வழியில் பயணம் சென்ற தலைவனின் நிலையை நினைத்து, தலைவி துயில் கொள்ளாது, பெரும் துன்பம் அடைவதனை இப்பாடல் தெரிவிக்கின்றது.

“ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்கு, உடல் மட்டும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் போதாது, நம் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். மன அழுத்தம், மனச்சிதைவு நோய், மனச் சோர்வு, குற்ற உணர்ச்சி, பயம், பதற்றம் போன்றவை இருப்பவர்களுக்குத் தூக்கம் குறைவது உறுதி. அடுத்து உடலில் ஏதாவது பிரச்சனை இருப்பது நீடிக்குமானால் அப்போதும் தூக்கம் குறையும். முக்கியமாக நீரிழிவு, இருதய நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, உடற்பருமன், செரிமானக் குறைபாடு, கல்லீரல் பாதிப்பு, சிறுநீரகப் பிரச்சனை, புற்றுநோய், ஒவ்வாமை, காரணம் தெரியாத தலைவலி ஆகியவை இந்தப் பட்டியலில் இடம் பிடித்துள்ளன. இரவு நேரப் பணியாலும், தொலைதூரப் பயணத்தாலும் தூக்கம் குறைந்தவர்கள், மறுநாள் அதைச் சரி செய்துவிட வேண்டும். முதியவர்கள் பகலில் தூங்கும் பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும். கண்களை மூடும்போதே கவலைகளையும் மூடினால் சுகமான தூக்கம் உறுதி”⁴² என்று தினமலர் நாளிதழ் ‘தூக்கம் கண்களைத் தழுவட்டுமே!’ என்ற கட்டுரையில் பகர்ந்துள்ளது.

பசலை நோய்

மகளிர் மேனியில் உண்டாகும் நிற வேறுபாட்டினைப் பசலை என்று சங்கப்புலவர்கள் குறிப்பிடுவர். சங்க அக இலக்கியங்களில் இந்நோய் அதிகம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. காதலன் பிரிவால் வருந்தும் தலைவி உணவு உட்கொள்ள மறுக்கிறாள், உறக்கமும் குறைகிறது. இதன் காரணமாக உடலில் இரத்தத்திலுள்ள

நிறமிகள் குறைவதால் மேனியின் நிறம் மாறுகிறது. இதனை பசலை பாய்தல் என்றனர். இன்றைய மருத்துவர்கள் இதனை இரத்த சோகை (Anaemia) என்று கூறுகின்றனர். இச்செய்தியை,

“நோய்தந் தனனே தோழி!

பசலை ஆர்ந்த, நம் குவளைஅம் கண்ணே”⁴³

எனும் குறுந்தொகை வரிகள் பேசுகின்றன. இதன் மூலம் அவர்களுக்கு இருந்த உடற்கூற்றியல் சிந்தனையை உணரமுடிகிறது. “நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சுரக்கும் மனித வளர்ச்சிக்கு உதவும் நீர்களின் வேதியியல் வினை நிகழ்வால் ஏற்படும் மாறுபாடாக இருக்கலாம் என்று பெண் மருத்துவ அறிஞர்கள் (Gynaecologists) கருதுகின்றனர்”⁴⁴ என்று சி.பாலசுப்பிரமணியன் விவரித்துள்ளார்.

மனச்சிதைவு நோய்

தலைவன், குறித்த காலத்திற்குள் வராது காலம் நீட்டித்தபோது, தலைவி தோழியிடம் புலம்பி, தன் மன வேதனையை வெளிப்படுத்துகிறாள். ஒருவேளை தன்னை மறந்து விட்டானோ என்று தோழியிடம் புலம்புகிறாள். பின்னர் இனி தலைவனை மறந்து விடலாம் என்று தன் மனத்தினுள்ளே கலங்குகிறாள். மேலும் மனச்சிதைவின் உச்சத்திற்கு சென்ற தலைவி இரவில் தூங்காமல் புலம்பும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறாள். மற்றவர்கள் உறங்குவது கூட தலைவிக்குக் கோபத்தை உண்டாக்குகிறது. இந்நிலையை,

“முட்டு வேன்கொல்? தாக்குவேன் கொல்?

ஓரேன் யானும், ஓர் பெற்றி மேலிட்டு

ஆஅ ஒல்எனக் கூவு வேன்கொல்?

அலமரல் அசைவளி அலைப்ப என்,

உயவுநோய் அறியாது, துஞ்சும் ஊர்க்கே”⁴⁵

என்னும் குறுந்தொகை பாடலடிகள் குறிப்பிடுகின்றன. தலைவியின் மனநிலை சிதைவடைந்து காணப்படுவதை உணரமுடிகிறது. தலைவியின் இத்தகைய நோயிற்கு தலைவன் தான் மருந்தாவான் என்பதை தோழியின் வாயிலாக அறியமுடிகிறது.

“கவலை, அச்சம், பதற்றம் போன்ற மனச் சுமைகள் முழுவதும் மனம் தொடர்பானவை என்றே பலரும் நினைப்பதுண்டு. ஆனால் மனச் சுமையால் உடல் மீதும் தாக்கம் ஏற்படுகிறது. எந்த அளவுக்கு? அதிக கொழுப்புள்ள உணவை உண்பவருக்கு வயிற்றில் என்ன பாதிப்புகள் ஏற்படுமோ, அந்த அளவுக்கு, மனச் சுமையாலும் வயிற்றில் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதாக அமெரிக்காவிலுள்ள பிரிங்ஹாம்யங் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். ஆய்வுக் கூடத்தில், எலிகள் மீது நடத்திய சோதனையில், அதிக மனச்சுமைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட எலிகளின் வயிற்றில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் பெருமளவு சேதமடைந்தன. நுண்ணுயிரிகள், உணவை சிதைத்து ஜீரணிப்பதற்கு உதவக்கூடியவை. அவை பாதிக்கப்படும் போது, உடல் பருமன் போன்ற பின்விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. அதிக கொழுப்புள்ள உணவை உட்கொண்ட எலிகளுக்கும் இதே பாதிப்பு ஏற்பட்டதை, ஆய்வாளர்கள் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தனர். முடிவில், கொழுப்பு எவ்வளவு கெடுதியோ, அதே அளவு மனச்சுமையும் உடலை பாதிப்பதாக முடிவு செய்தனர்”⁴⁶ என்று தினமலர் நாளிதழ் உணர்த்துகிறது.

தொழுநோய் (அ) குட்டநோய்

தொழுநோய் நோயெதிர்ப்பாற்றல் குன்றியவரையே தாக்குகிறது. மைக்கோபாக்டீரியம் லெப்ரே எனப்படும் பாக்டீரியாவால் தோற்றுவிக்கப்படும் நீண்ட கால நோய். தோல் மற்றும் நரம்புகள் ஆகியவற்றை பாதிக்கிறது என்று ‘பிரிட்டானிகா தகவல் களஞ்சியம்’ குறிப்பிடுகின்றது. குறைந்த பட்சம் 5 ஆண்டுகள் தொடங்கி, அதிகபட்சமாக 20 ஆண்டுகள் வரையிலும் இந்த பாக்டீரியா, தொற்று நீடிப்பதால் தொழுநோய் ஏற்படுகிறது. இதனை குட்டநோய், பெருவியாதி, மேகநீர், மேகநோய் எனப் பரவலாக அழைக்கப்படுகிறது. இந்நோயினை கலித்தொகையில்,

“தீரத் தறைந்த தலையும், தன் கம்பலும்,

காரக் குறைந்து, கறைப்பட்டு வந்து, நம்

சேரியிற் போகா முடமுதிர் பார்ப்பாணை”⁴⁷

என்ற வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. “முதலில் நீடித்த வெள்ளைத் தழும்புகள், உணர்ச்சியற்ற கட்டிகள், கண்ணிமை கொட்டுதல் போன்றவை தோன்றுகின்றன. அதன் பிறகு மெல்ல மெல்ல கை, கால், விரல்கள் குட்டையாகி, வெடித்துப்போவது, சுவாசக்கோளாறு, தோல்களில் வெடிப்பு, நிறம் மாறுதல் என்று பாக்டீரியா உடலை தாக்குகிறது. இந்த நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்க பிசிஜி என்ற ஒரு ஊசி மட்டுமே உலக அளவில் பயன்பாட்டில் உள்ளது. தொடர் சிகிச்சை மூலம் தொழுநோயிலிருந்து விடுபடலாம். ‘ஜனவரி 29 உலக தொழுநோயாளிகள் தினமாக’ அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்திய அரசு மற்றும் பொதுமக்கள் ஒன்றிணைந்து தொழுநோய் விழிப்புணர்வு திட்டங்களை செயல்படுத்த வேண்டும் என உலக சுகாதார அமைப்பு வலியுறுத்தியுள்ளது”⁴⁸ இக்கூற்று மூலம் தொழுநோய், விழிப்புணர்வு திட்டங்கள் பற்றி அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

இருமல் நோய்

மண்ணின் சத்துக்களாக நைட்ரஜன், பாஸ்பரஸ், சுண்ணாம்பு, பொட்டாசியம், துத்த நாகம், குளோரின் போன்றவைகள் இருக்கின்றன. மண் மிகவும் குளிர்ச்சி தன்மை உடையது. இருமல் உண்டாவதை ‘வாய்ப்பகை’ என்றனர். அதாவது வாயிலிருந்து உண்டாகும் பகையே இருமலாகும். வீரர்கள் இருமல் நோய்க்காகப் புற்று மண்ணை மருந்தாக வாயில் போட்டுக் கொண்டனர் என்ற செய்தியை,

“சுவல்மாய் பித்தைச் செங்கண், மழவர்

வாய்ப்பகை கடியும் மண்ணொடு கடுந்திறல்”⁴⁹

என்ற அகநானூற்று வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. மன அழுத்தம் அதிகமாகும் பொழுது, மண் குளியல் சிகிச்சை செய்தால் மன உளைச்சல் விலகும். கால்படாத இரண்டு அடி ஆழத்தில் உள்ள வண்டல், களிமண், செம்மண், புற்று மண் ஆகிய ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி சலித்து உடனடியாக பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். நெற்றிப்பட்டி, வயிற்றுப்பட்டி, மூட்டுப்பட்டிகளுக்கு இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

பசிப்பிணி

சங்க இலக்கியங்கள் பசியினைப் பிணி என்றழைத்தன. புறநானூறு பசிப்பிணியை ‘கடும்பசி’ (புறம்-163-3) என்கின்றது. பசியினை நீக்கக் கூடிய வள்ளல்களை பசிப்பிணி மருத்துவன் என்றனர். இம்மருத்துவனைப் பற்றி புறநானூறு,

“பசிப்பிணி மருத்துவன் இல்லம்

அணித்தோ? சேய்த்தோ?”⁵⁰

என்ற வரிகள் மொழிகின்றன. பசி என்னும் நோயுற்றோர் மருத்துவனாகத் திகழும் பண்ணன் வீடு பக்கத்தில் இருக்கிறதா? தொலைவில் இருக்கிறதா? என்று கேட்டனர். பசியாகிய பிணியை உணர்ந்து அதற்கு உணவு அளிப்போர் உயர்ந்த இடத்தை பெறுவர் என்னும் நிலையை,

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர்கொடுத் தோரே,

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்”⁵¹

என்ற அடிகள் கூறுகின்றன. மனிதன் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். அவ்வாறு சாப்பிடாத பொழுது அவனுடைய உடலில் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் அதிக அளவில் சுரக்கும். இவ்வாறு சுரப்பதின் காரணமாக வயிற்றில் செரிப்புத் தன்மை குறைந்து வயிற்றுவலி ஏற்படும். இந்நோயினை குடல்புண் என்றழைக்கின்றோம்.

மருத்துவ முறைகள்

பண்டைக் காலந்தொட்டே மருத்துவம், மனித வாழ்வில் இன்றியமையாத ஒன்றாய் இருந்துள்ளது. நோய்வாய்ப்பட்டவர் தம் முயற்சியால் உடல் நலம் திரும்பப்பெறுவதும், அது இயலாத போது மருத்துவரின் உதவியுடன் உடல் நலம் அடைவதும் கடமைகளாகக் கருதப்பட்டன என்று ‘வாழ்வியற் களஞ்சியம்’ மருத்துவத்தை பற்றி குறிப்பிடுகிறது.

மருத்துவன் தன்னிடமுள்ள கலையை மறைத்தல் கூடாது அங்ஙனம் மறைத்தல் ஒரு கொடிய பாவம் என்பது தமிழரின் கோட்பாடாகும். இதனை,

“வருந்திய செல்லல் தீர்த்த திறனறி யொருவன்

மருத்தறை கோடலின் கொடிதே.”⁵²

என்று கலித்தொகையடிகள் இதற்குச் சான்றாக அமைகின்றன. மேலும் தமிழர் பல்வேறு நோய்களுக்கான மருத்துவ முறைகளை தன்னகத்தே கொண்டிருந்தனர். அம்முறைகள்,

அறுவை மருத்துவம்

இன்றைய மருத்துவ உலகில் பெருஞ்சிறப்புடையது அறுவை சிகிச்சை. இச்சிகிச்சை முறையை பண்டைத்தமிழ் மருத்துவர் கையாண்டனர் என்பது மகிழத்தக்க ஒன்று. போர் காலங்களில் ஏற்படுகின்ற விழுப்புண் பெரிய அளவில் இருந்தால் அப்புண்ணை மருந்துகளால் ஆற்றுவது கடினம். இத்தகைய புண்களை ஆற்றுவதற்கு தைத்தல் முறையை பின்பற்றினர். மார்பில் ஏற்பட்ட புண்ணை ஊசி கொண்டு தைத்த செயலை பதிற்றுப்பத்து,

“மீன்தேர் கொட்பின் பனிக்கயம் மூழ்கிச்

சிரல்பெயர்ந் தன்ன நெடுவெள் ஊசி

நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பின்”⁵³

என்ற அடியில் குறிப்பிடுகிறது. நீரிலுள்ள மீனை கொத்துவதற்காக நீரில் பாய்ந்து அடுத்த நொடியில் சிரல் பறவையைப் போல நெடிய வெள்ளூசி புண்ணுக்குள் நுழைந்து வெளியே வருகிறது. வெள்ளூசி என்பது வெள்ளியால் செய்யப்பட்ட தையல் ஊசியாக இருக்கலாம். போரில் புண்ணுற்ற வீரர்க்கு அறுவை மருத்துவம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. வேல்பட்ட புண் ஊசியால் தைக்கப்பட்ட வழக்கம் இருந்ததைப் பதிற்றுப்பத்தால் அறியலாம்.

வேது மருத்துவம்

குறிப்பிட்ட சில நோய்களுக்கு மருந்து பொருட்களை சூடாக்கி அவற்றினின்று எழும் ஆவி உடம்பில் படும்படி செய்யும் முறையை வேது மருத்துவம் என்பர். வேது மருத்துவத்திற்கு இன்னொரு பொருள் உற்றடம் கொடுத்தல் என்பதாகும். காயம் பட்ட

இடத்தில் வெந்நீரில் துணியை நனைத்து புண் பட்ட இடத்தில் ஒற்றி கொடுப்பதாகும். இவ்வாறு செய்தால் அடிப்பட்ட இடத்தில் இரத்தம் கட்டியிருந்தால் குணமாகும். வீக்கம் இருந்தாலும் வற்றிப்போகும். மேலும் வேது மருத்துவ உட்கூறுகளில் ஒன்றான ஆவி பிடித்தலை கலித்தொகைப் பாடலும் குறிப்பிட்டுள்ளது என்பதை,

“பண்பு தரவந்த என்தொடர் நோய்வேது

கொல்வது போலும், கடும்பகல்? ஞாயிறே”⁵⁴

என்ற வரியால் அறியலாகின்றது. தலைவன் பிரிவால் தலைவிக்கு குளிர் நடுக்கம் ஏற்பட்டது. அந்நடுக்கத்தை குறைக்க ஆவிபிடித்தலை மேற்கொள்ளும் தலைவி பகலில் தோன்றிய சூரியனின் வெப்பம் தான் ஆவியாக வேது பிடித்தல் போன்று இருக்கிறது என்கிறாள்.

நரைக்கு மருந்து

மருத்துவ ரீதியாக நரைமுடி வருவதற்கு முதன்மையான காரணம், முடிக்கு கறுப்பு நிறத்தை வழங்கும் மெலனின் என்னும் நிறமி குறைவாக இருப்பது தான். இந்த மெலனினானது முதுமைப் பருவம் வந்தவுடன் குறைய ஆரம்பித்து விடும். இதனால் நரைமுடி தோன்றும். அதுமட்டுமில்லாது நரைமுடி வருவதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. அவை,

- ❖ நரைமுடி வருவதற்கு பரம்பரை (மரபணுக்கள்) ஒரு முக்கிய காரணம்.
- ❖ நிறைய பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் ஹார்மோன்களில் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் தோன்றும்.
- ❖ முடிக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைக்காத போதும் நரைமுடி தோன்றும்.
- ❖ அயோடின் என்னும் கனிமச்சத்து உடலுக்கு போதவில்லை என்றாலும் நரைமுடி தோன்றும்.
- ❖ தைராய்டு இருந்தாலும் வெள்ளை முடி வர ஆரம்பிக்கும்.
- ❖ பிட்யூட்டரி சுரப்பியானது சரியாக செயல்படாமல் போனால் நரைக்க ஆரம்பிக்கும்.

❖ அளவுக்கு அதிகமான மனஅழுத்தம் ஏற்படும் போது மயிர்க்கால்களுக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைக்காமல் முடி வெள்ளையாகி விடும்.

போன்றவற்றை மருத்துவ உலகம் நரைமுடி தோன்றுவதற்கு காரணங்களாக குறிப்பிடுகின்றன. புறநானூற்றில் பிசிராந்தையார் தமக்கு வயதாகியும் நரை தோன்றாமையை,

“யாண்டுபல ஆக, நரைஇல ஆகுதல்
யாங்குஆ கியர்? என வினவுதிர் ஆயின்,
மாண்டஎன் மனைவியொடு, மக்களும் நிரம்பினர்,
யான்கண் டனையர் என் இளையரும், வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான் காக்கும், அதன்தலை
ஆன்று அவிந்து அடங்கிய கொள்கைச்
சான்றோர் பலர், யான் வாழும் ஊரே”⁵⁵

எனும் பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். சிறந்த பண்புடைய மனைவி, நல்ல அறிவார்ந்த குழந்தைகள், குறிப்பறிந்து செயல்செய்யும் ஏவலர், முறைதவறி நடக்காத மன்னன், கல்வியில் சிறந்து பணிவு பண்போடு நடக்கும் சான்றோர்கள் என பலர் சூழ வாழ்வதால் எமக்கு எந்த கவலையும் மன அழுத்தமும் இல்லை. இதன் காரணமாக வயதாகியும் நரைமுடி தோன்றவில்லை என்கிறார் பிசிராந்தையார்.

“பெரும்பாலோனோருக்கு வெள்ளை மற்றும் நரை முடிகள் அதிக மன அழுத்தம், ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை அல்லது பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையின் காரணத்தினாலும், வெள்ளை முடிகள் வருகின்றன. இதனை அனைத்து அழகியல் நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொள்கின்றனர். ஆகவே இவை அனைத்தையும் விட்டு, ஆரோக்கியமான, மன அழுத்தமில்லாத வாழ்க்கை முறை வாழ்ந்து வந்தால், வெள்ளை முடிகள் வருவதைத் தடுக்கலாம்”⁵⁶ இக்கூற்றுக்கு தக்க வகையில் மருத்துவம் சார்ந்த செய்தியைப் பிசிராந்தையார் எடுத்து கூறியிருப்பது அவரின் ஆழ்ந்த புலமையைக் காட்டுகிறது.

தேள் கொட்டினால் மருந்து

தேளுக்கு கொடுக்குகளில் தான் விஷம் இருக்கும். தேள் கொட்டினால் வலி தாங்கிக் கொள்ள முடியாத அளவிற்கு இருக்கும். மேலும் 24 மணி நேரத்திற்கு வலி நீடிக்கும். அது தீண்டியவுடன் ஒரு பிடி அளவு துளசி இலை எடுத்து உடனடினாக மென்று விழுங்கினால் விசம் இறங்கி விடும். அது போல் எருக்கு இலையை உடைத்து அதில் வரும் பாலை தேள் தீண்டிய இடத்தில் வைத்தால் விஷம் முறியும். மா இலை அல்லது காயை உடைத்தும் அதில் வரும் பாலையும் தடவலாம். வேப்ப இலையை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வறுத்து அதில் இருந்து வரும் புகையை தேள் கொட்டிய இடத்தில் காட்டினால் விஷம் நீங்கி வலியும் நின்று விடும்.

தேள் கொட்டினால் அதன் விஷம் பரவாமல் இருக்க உடனடியாக மருந்து தருவது இன்று அல்ல, பல ஆயிரம் நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் நம் பழந்தமிழர் அறிந்திருந்ததை,

“இடுதேள் மருந்தோ”⁵⁷

இப்பாடல் வரி மூலம் உய்துணர முடிகிறது. “தேள் கடித்தால் ஆயுள் முழுவதும் இதயத்தில் அடைப்பு, இதயம் செயலிழப்பால் இறப்பு வாய்ப்பை தடுக்கிறது. இதை இங்கிலாந்தை சேர்ந்த லீட்ஸ் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கிறது. அது மேலும் கூறியதாவது, இதயத்தின் ரத்த தமனிகளில் நியோயின்டிமல் ஹைபர்பிளேசியா என்ற பிரச்சனை ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது. இந்த பிரச்சனை உள்ளவர்களின் இதய ரத்த தமனிகளில் ரத்த செல்கள் புதிதாக வளரும், தமனியில் ரத்த ஓட்டத்தை அவை தடுக்கும். அதனால், இதயக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படும், இதயம் செயலிழக்கும் அபாயம் ஏற்படலாம். உயிருக்கு ஆபத்தான இந்த பிரச்சனையை சரிசெய்ய, இதய அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. ஆனால், இந்த பிரச்சனையே வாழ்நாளில் ஏற்படாமல் இருக்க தேள் உதவுகிறது. தேள் கொட்டும் போது அதன் கொடுக்கில் இருந்து விஷம் வெளியாகிறது. இந்த விஷத்தில் மார்கடாக்சின் என்ற பொருள் இருக்கிறது. அது இதயத் தமனியில் நியோயின்டிமல் ஹைபர்பிளேசியா உருவாவதை

தடுக்கிறது. அதன் மூலம், புதிய செல்கள் உருவாவது தடுக்கப்பட்டு, இதயத்தில் அடைப்பு, செயலிழப்பு தவிர்க்கப்படும். ஒருமுறை தேள் கொட்டு வாங்கியவர்கள் ஆயுள் முழுக்க இதய பைபாஸ் பிரச்சனையில் இருந்து தப்ப முடிகிறது என்கிறது ஆராய்ச்சி முடிவு. இது பற்றி பிரிட்டிஷ் ஹார்ட் பவுண்டேஷனின் இயக்குனர், ஆராய்ச்சி பேராசிரியர் பீட்டர் வீஸ்பெர்க் கூறுகையில், தேளின் விசத்தில் உள்ள மார்கடாக்சினை முறையாக பயன்படுத்தினால், ஆபத்தான இதய நோய்க்கு மருத்துவ பயனை பெறலாம் என்பது உறுதி என்கிறார்⁵⁸ என்று தேள்கடி அதிக வலியை ஏற்படுத்தினாலும், அதிலும் சில நன்மைகள் உண்டு என்பதனை அறிந்து கொள்ளப்படுகின்றது. மேலும் கலித்தொகை,

உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தவுடன் நோய் தொற்றுக்கொள்கிறது. நல்ல உடம்பில் நோய் தாக்கியவுடன், மருத்துவர் அந்நோயினை ஆராய்ந்து உரிய மருந்து கொடுத்து நலம் பெற்ற செய்தியினை,

“திருந்திய யாக்கையுள் மருத்துவன் ஊட்டிய

மருந்துபோல், மருந்தாகி மனன்உவப்ப”⁵⁹

எனும் அடிகள் பகர்கின்றன. இதனால் சங்க கால மருத்துவர்கள் உடற்கூறு வல்லுநர்களாகத் திகழ்ந்தனர் என்பதை அறியமுடிகின்றது.

நீரினை தூய்மை படுத்துதல்

உயிர்வாழ முக்கியமான ஒன்று குடிநீர். நமது உடலில் 50 சதவீதம் முதல் 70 சதவீதம் நீர் உள்ளது. நீரானது செல்களுக்கு ஆக்ஸிஜனை கடத்தும் ஆக்ஸிகாரணியாக செயல்படுகிறது. நுரையீரலுக்கு சுத்தமான காற்றை அனுப்ப உதவுகிறது. உடலின் வெப்ப நிலையை சீராக வைத்துக்கொள்கிறது. இத்தகைய மகத்துவம் வாய்ந்த நீரினை,

“நீர்இன்று அமையா யாக்கைக்கு எல்லாம்”⁶⁰

என்று புறநானூறு சிறப்பிக்கின்றது. நீர் இல்லாமல் உலகில் உயிர்கள் வாழமுடியாது. அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஐந்து குவளை நீர் அருந்த வேண்டும். இதன் மூலம் குடல் சுத்தமாகும். சிறிது நேரத்திலே மலம் கழிக்கக்கூடும். இவ்வாறு தினமும் தவறாமல் மலம் கழித்தால், உடலில் உள்ள கழிவுகள் முற்றிலும் வெளியேறிவிடும். மேலும்

அனைத்து நச்சுக்களும் சிறுநீர் வழி வெளியேறிவிடும். இதனால் உடல் தூய்மை பெறும், அத்தோடு முகமும் பளிச்சிடும்.

தண்ணீர் அதிகம் அருந்துவதால் கை மற்றும் கால்களில் வரும் தசை இழுப்புகள், உலர்ந்த கண்கள், அடர்த்தியான மஞ்சள் நிற சிறுநீர், தலைவலி போன்ற நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம். இதனை புறநானூறு,

“இருமருந்து விளைக்கும் நல் நாட்டுப் பொருநன்”⁶¹

எனும் வரி உணர்த்துகிறது. உண்ணும் உணவையும், அருந்தும் நீரையும் ‘இருமருந்து’ என்று குறிப்பிடுகிறார் கோவூர்கிழார். இதன் மூலம் நம் முன்னோரின் ‘உணவே மருந்து’ என்ற நெறிமுறை வெளிப்படுகின்றது.

நீரினைத் தெளிய வைக்கும் மரங்கள்

ஊரின் ஒவ்வொரு பகுதிகளிலும் நதி, ஆறு, குளம் என்று நீர்நிலைகள் அமைந்திருக்கும். அவற்றின் கரைகளில் நெல்லி, கடுக்காய், தான்றிக்காய் போன்ற மரங்கள் வளர்க்கப்பட்டன. இம்மரங்களின் அருகில் எப்போதும் குளிர்ச்சி இருக்கும். அதனால் நீர்நிலைகள் சீக்கிரத்தில் வற்றாது. அதோடு இவைகளின் பூக்கள், கனிகள் குளத்தில் வீழ்ந்து நீரைத் தூய்மையாக்கிக் கொடுக்கின்றது. இந்நீரைக் குடிப்போர் நோயின்றி வாழக்கூடும் என்று பரிபாடல் சுட்டுகிறது. இதனை,

“மல்லிகை, மௌவல், மணம்கமழ் சண்பகம்,

அல்லி, கழுநீர், அரவிந்தம், ஆம்பல்,

நல்குணர், நாகம், சுரபுன்னை,

.....

தேறித் தெளிந்து, செறிஇருள் மால்மாலை,

பாறைப் பரப்பில் பரந்தசிறை நின்று,

துறக்கத்து எழிலைத் தன் நீர்நிழல் காட்டும்”⁶²

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. வையைக் கரையில் வளர்ந்துள்ள மரங்களிலிருந்து மலர்கள் ஆற்றில் விழுந்து அடித்துச்செல்லப்படுகின்றன. மல்லிகை, முல்லை, சண்பகம்,

அல்லி, செங்கழுநீர், தாமரை, வெட்சி, பாதிரி, சுரபுன்னை ஆகிய மரங்களின் மலர்கள் தெளிந்த வையை நீரை வண்ண நிறமாக்கியது. இம்மலர்கள் அனைத்தும் வலிமையான, பாறையைக் கொண்டு கட்டப்பெற்ற கல் அணைக்குள் தேங்கி நின்ற காட்சி வானுலகத்தின் அழகை நிழல் உருவில் காட்டியது.

“நீர்நிலைகளை ஒட்டி நிறைய மரங்கள் இருந்தால், அவை தண்ணீரில் கிருமித் தொற்றுகள் உண்டாவதை தடுக்கும் வடிகட்டிகளாக செயல்படுவது முக்கியமான கண்டுபிடிப்பாக நேச்சர் இதழ் தெரிவித்துள்ளது. இந்த ஆய்வுக்கு 35 நாடுகளிலிருந்து புள்ளி விபரங்கள் பெறப்பட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நீர் நிலைகளுக்கு அருகே மரங்களின் அடர்த்தி 35 சதவீதம் அதிகரிக்கப்பட்டால், அப்பகுதியில் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுவது, நான்கு சதவீதம் குறைவதாக அந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது”⁶³ என்று தினமலர் நாளிதழ் குறிப்பிட்டுள்ளது.

தேற்றான் விதை

முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய சில நீர் நிலைகளில் மாசுக்கள் காணப்பட்டன. அவற்றை நீக்கி, சுத்தம் செய்து மக்கள் பயன்படுத்தினர். அந்த வகையில் கலங்கல் நீரினைத் தூய்மைப்படுத்த தேற்றா எனப்படும் தேற்றான் விதையை பயன் படுத்தினர். இக்கருத்தை கலித்தொகை,

“கலம்சிதை இல்லத்துக் காழ்கொண்டு தேற்றக்

கலங்கிய நீர்போல் தளிந்து, நலம்பெற்றாள்,

நல்எழில் மார்பனைக் சார்ந்து”⁶⁴

என்ற வரிகள் புலப்படுத்துகின்றன. அசுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்தி வருவதால், இன்று பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் நாம் நீரினை சுத்திகரிப்பு செய்து பயன்படுத்தி வருகின்றோம். இந்நிலை போன்று அன்றைய மக்களும் சட்டியிலேயே தேற்றான்கொட்டையைத் தேய்த்து கலங்கல் நீரை சில நொடிகளில் தூய்மையாக்கி பயன்படுத்தினர் என்பது தெரிய வருகிறது.

“உலக அளவில் நீர்வளங்களைக் காப்பது, நீர் மாசுபாடுகளைக் களைவது குறித்து உலக நீரியல் வல்லுநர்கள் கலந்து கொண்ட மாநாடு இது. இம்மாநாட்டில் தமிழகத்தின் தொன்மைத்திறன் அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டு அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பெற்றது. அது என்ன வெனில் கலங்கல் நீரினைத் தூய்மைப்படுத்தும் திறன் தேற்றா எனப்படும் தேற்றான்கொட்டைக்கு உண்டு என்பதே ஆகும். இதன் தாவரவியல் பெயர் *Strychnos Potatorum* என்பதாகும். தமிழ் - தமிழ் அகரமுதலி தேற்றாங்கொட்டை கலங்கல் நீரைத் தெளியச் செய்யும் தேற்றா மரவிதை என்று பொருள் கூறுகின்றது”⁶⁵ என்று மணிமாறன் அவர்கள் ‘தமிழ் ஆய்வுக் கட்டுரைகள்’ என்ற நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.

உணவுப் பொருட்களின் மருத்துவம்

உணவு உடல் வாழவும் வளரவும் தேவைப்படுகின்றது. உடலை நோய் தாக்காமல் பேணிக் காக்கவும் செய்கின்றது. முறையாகவும், சரியாகவும் உணவினைத் தெரிந்து உண்பவர்கள் மருந்து இல்லாமல் தங்களது உடலைக் காத்துக்கொள்ள முடியும். திணை, நுங்கு, பால், கீரை, ஊண் உணவு, கூழ், உழுந்து, நெல்லி போன்றவை அக்காலத் தமிழரால் உணவுப் பொருட்களாகக் கொள்ளப்பட்டவையாகும்.

தேனின் மருத்துவம்

தேன் ஒரு இயற்கை மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது. இதற்கு காரணம் மலர்களில் இருந்து தேனை எடுக்கின்றனர். எனவே எந்த கலப்படமும் இல்லாது நமக்கு இயற்கை முறையில் கிடைக்கின்றது. தேனின் நிறம் மற்றும் சுவை அந்த பகுதியில் உள்ள தாவர வகைகளைப் பொறுத்து மாறுபட்டு இருக்கும். அனைத்து பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளிலும் தேனுக்கு ஒரு முக்கிய இடமுண்டு. தேனைத் துணை மருந்தாக நாட்டு மருந்துகளுடன் கொடுக்கப்படுகிறது. இத்தகைய தேனின் மகிமைமினை நற்றிணை,

“தேன்தூங்கு உயர்வரை அருவி ஆர்ப்ப”⁶⁶

இப்பாடல் பகர்கின்றது. தேனடை தொங்குகின்ற உயர்ந்த மலைகளில் அருவி ஆர்பரித்து வரும் என்கிறார். “தேன் கலோரி ஆற்றல் மிகுந்த ஒரு உணவாகும். நீர்ம நிலையில் உள்ள தேன் கெட்டுப் போவது இல்லை. தேனில் உள்ள மிதமிஞ்சிய இனிப்புச் சத்து நுண்ணுயிர்களை வளர விடுவது இல்லை. தேனில் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் ஒருவித மகரந்த தூள்கள் உள்ளதால், அதனை ஒரு வயதுக்கு உட்பட்ட கைக்குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் போது, செரிமான கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தான் தேனை உணவாக கொடுக்க வேண்டும்”⁶⁷ என்று தினத்தந்தி நாளிதழ் ‘தேனின் மருத்துவ குணம்’ பற்றி விளக்கம் தருகிறது. தேனில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள் நமக்கு பல பிரச்சனைகளில் இருந்து தீர்வு தருகிறது.

- ❖ கண்பார்வை சீராக வாய்ப்புள்ளது.
- ❖ எடையை சீராக வைத்து கொள்ள உதவுகிறது.
- ❖ மார்புசளி பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம்.
- ❖ சரும சுருக்கம் நீங்க தேன் உதவுகிறது.
- ❖ இரத்த கொதிப்பு குணமாகும்.
- ❖ சுவாச குழாயில் உள்ள நோய் தொற்றுகள் குணமாகும்.

பனை நூங்கு

தமிழர்களின் வாழ்வில் ‘பனை’ மரத்திற்கு ஒரு தனியிடமுண்டு. பனை மரத்திலிருந்து பெறப்படும் அனைத்து பொருட்களும் மிகுந்த பயனை அளிக்கிறது, அதில் சிறப்பாகக் கூற வேண்டுமென்றால் ‘நூங்கு’ சுவையான இயற்கை உணவாக அமைகின்றது. நூங்கை ‘ஐஸ் ஆப்பிள்’ என்றும் அழைப்பர். நூங்கில் பாஸ்பரஸ், கால்சியம் அதிகமாக நிறைந்துள்ளது. இது முற்றிலும் கொழுப்பு இல்லாத உணவாகும். வெயில் தாக்கத்தால் ஏற்படக்கூடிய அம்மை, வியர்க்குரு, வெயில் கட்டி போன்றவற்றைக் குறைக்க நூங்கு பெரும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. உடலில் நீர்ச்சத்தை அதிகரித்து

உடல் சூடாவதைக் குறைக்கிறது. மேலும் வயிற்றுப்புண், மலச்சிக்கல், உடல் சோர்வு, தோல் நோய், கல்லீரல் பிரச்சனை போன்றவற்றை சரி செய்கிறது. இத்தகைய மகத்துவம் நிறைந்த நுங்கினை பற்றி குறுந்தொகை,

“பாளை தந்த பஞ்சியம் குறுங்காய்

ஓங்குஇரும் பெண்ணை நுங்கொடு பெயரும்”⁶⁸

மருத நில மக்கள் நுங்கினை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர் என்று இவ்வரிகள் உணர்த்துகின்றன.

நுணா கனி

நுணா ஒரு பழ மர வகையைச் சார்ந்தது. இதன் வேறு பெயர்கள் மஞ்சணத்தி, மஞ்சணாத்தி என்றும் கூறுவர். அனைத்து பகுதிகளிலும் வளரும் இம்மரத்தின் இலை, வேர், பட்டை, காய், கனி அனைத்தும் பல மருத்துவக் குணங்களை உடையது. சங்க இலக்கியத்தில் நுணா, நுணவம் என்ற பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றது. இதனை,

“கரும்பு கனித்து ஆலும் இருஞ்சினைக்

கருங்கால் நுணவங் கமழும் பொழுதே!”⁶⁹

என்று ஐங்குறுநூறு வழி அறியமுடிகின்றது. “பண்டை ஆயுர்வேத இலக்கியங்களில் இதை ‘அஷீகா’, ‘ஆச்’ என அழைக்கிறது. ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்த மருத்துவத்தில் இப்பழக் குணங்கள் விவரிக்கப்படுகின்றன. பல கோவில்களில் துளசி, வில்வம், அரசு போல நுணாவும் தமிழ் கலாச்சாரத்தில் ஒன்றி வளர்க்கப்பட்டது. இக்கனி உற்சாக மூட்டும் தன்மையுடையது. மூளைத் திசுக்களை சிறப்பாகச் செயல்படுத்தும் செரெட்டினின் அருமைத் தோழியாக வலம் வருகிறது”⁷⁰ என்று இரத்தின சக்திவேல் குறிப்பிடுகிறார்.

இக்கனி பிற மருந்துக் கனிகளைப் போல் ஆரம்ப நிலை புற்றுநோயை முற்றிலும் குணப்படுத்துகிறது. அதோடு பல நோய்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

- ❖ மன அழுத்தம், மனச் சிதைவைக் குறைக்கிறது.
- ❖ தோல் பிணிகள், சரும சுருக்கம் போன்றவற்றை சீர் செய்கிறது.
- ❖ மூட்டுகளின் வீக்கம், வலியை குறைக்கிறது.
- ❖ அதிக இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ❖ சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி இவைகளை மேம்படுத்துகிறது.
- ❖ ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

உளுந்து

நம் முன்னோர் உளுந்தின் நன்மையை நன்கு அறிந்திருந்தனர். சிறு குழந்தைகளுக்கு உளுந்து சேர்த்த இட்லி கொடுப்பது நல்லது, அவை குழந்தையின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கெடுக்கிறது. ஐங்குறுநூற்றில் உளுந்தினை,

“நெய்யொடு மயக்கிய உழு[ளு]ந்து நூற்றன்ன”⁷¹

என்று விளக்குகிறது. நெய்யில் உளுந்து மாவினைப் பிசைந்து திரிந்த நூல் போன்ற உணவு செய்தனர். முறுக்கு போன்றதோர் பண்டம் செய்ததை குறிப்பிடுகின்றது. “இட்லி, தோசைக்கு மாவு அரைக்கும்போது கறுப்பு உளுந்தைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. ஏனென்றால், உளுந்துத் தோலில் தான் *Leuconostoc Mesenteroides* என்ற பாக்டீரியா அதிக அளவில் உள்ளது. இட்லி மாவு நன்கு புளிப்பதற்கு இதுவே காரணம். அதேபோல், உளுந்துத் தோலில் கால்சியமும், பாஸ்பரசும் சம அளவில் உள்ளன.”⁷² உளுந்தின் மருத்துவ பயன்கள் பின்வருமாறு அமைகின்றன.

- ❖ நார்ச்சத்துகள் உணவினை நன்கு செரிக்கச் செய்வதுடன் உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகளையும் உடல் உறிஞ்ச உதவுகிறது.
- ❖ இரும்புச்சத்தானது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை வழங்கி நம்மை நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படச்செய்கிறது.

- ❖ எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான தாது உப்புக்களைக் கொண்டுள்ளதால் உளுந்தினை அனைத்து வயதினரும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இரும்புச்சத்தானது கர்ப்பிணிகளுக்குத் தேவையான ஹீமோகுளோபின்களை வழங்குவதோடு இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குகிறது.
- ❖ மெக்னீசியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து இரத்த ஓட்டத்தை தடை ஏதும் இல்லாமல் சீராக நடைபெற உதவுகிறது. எனவே இதயம் சீராக செயல்பட உளுந்தில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் உதவுகிறது.
- ❖ இடுப்பு வலுவில்லாமல் இருப்பவர்கள் தினமும் உளுந்து களி செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலி நீங்கும். நாற்பது வயதை கடந்த பெண்களும், பருவம் அடைந்த பெண்களும் கட்டாயமாக உளுந்தினை தங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முள் முருக்கம் மரங்கள் (அல்லது) கவிர்

இலைகள், வேர், காய் மற்றும் விதைகள் ஆகிய அனைத்தும் மருத்துவ பயன் கொண்டவை. சமைத்த இலைகள் மிகவும் சத்து மிக்கது, கண் பார்வை சீர்படும், நரம்பு தளர்ச்சி போன்றவை நீங்கிவிடும். மேலும்,

- ❖ இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி மூட்டு வலி, வாத வலி, இடுப்பு வலி ஆகியவற்றிற்கு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.
- ❖ முருங்கை ஈர்க்குக் குடிநீர் கை, கால் அசதி, உடம்பு வலி தீர்க்கும்.
- ❖ காய்கள் காய்ச்சலுக்கும் வயிற்று புழுக்களுக்கும் எதிரானவை.

முள்முருக்க மரங்கள் அடர்ந்த மலைச் சரிவுகளில் கவரிமான் உறங்கும் என்கிறது. இதனை பதிற்றுப்பத்து,

“கவிர்ததை சிலம்பில் துஞ்சும் கவரி”⁷³

என்ற வரி மெய்ப்பிக்கின்றது. மேலும்,

“மணிபுரை வயங்கலுள் துப்புஎறிந் தவைபோலப்

பிணிவிடும் முருக்கிதழ் அணிகயத்து உதிர்த்து”⁷⁴

என்ற கலித்தொகை வரிகள் முருக்கம் மரத்தினை குறிப்பிடுகின்றது. கண்ணாடிக்குள் பவளம் அழுத்தியது போலக் குளத்தில் முருக்கம் பூக்கள் உதிர்ந்து கிடக்கின்றன என்கிறது.

“வீட்டின் முற்றத்தில் கிணற்றை ஒட்டி முருங்கை மரத்தை வைத்து வளர்த்தனர். முருங்கை மரத்தின் வேரானது கிணற்று நீரின் மட்டம் வரை சென்று இந்நீரிலுள்ள தீமை பயக்கக்கூடிய கழிவுகளை உறிஞ்சி எடுத்து நீரைச் சுத்தமானதாக மாற்றிவிடும். அதனால் தான் ‘வீட்டுக்கு ஒரு முருங்க மரம்’ என்ற பழமொழி தோன்றியது”⁷⁵ என்று ம.சா.அறிவுடை நம்பி அவர்கள் ‘செவ்வியல் இலக்கிய மணிமாலை’ என்ற நூலில் பதிவு செய்துள்ளார்.

தயிர்

தயிர் நம் உடலுக்கு அரு மருந்து. இதன் மூலப்பொருளான பாலை விட, தயிராய் உண்பது ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். உடலுக்குத் தேவையான கால்சியத்தை தயிர் அளிக்கிறது. பாலைத் தயிராக மாற்றும் பாக்டீரியா குடலில் உருவாகும் நோய் கிருமி பாக்டீரியாவின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. பரிபாடலில் தயிரினை,

“மைபடு சிலம்பின் கறியொடும், சாந்தொடும்,

நெய்குடை தயிரின் நுரையொடும்”⁷⁶

இப்பாடல் விளக்குகின்றது. “வயிற்றுப்பிரச்சனைகள், அஜீரண கோளாறுகள், மந்தம் போன்றவற்றிற்கு ப்ரோபயாடிக் உணவுகள் மிகவும் நல்லது. தாகத்துக்கு ஏற்ற பானம் மோர். இது உடனடியாக உடல் சோர்வை நீக்கி சக்தி தரும். உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சிப்பவர்களுக்கும் ப்ரோபயாடிக் உணவு மிகவும் நல்லது. கர்ப்பமான பெண்களுக்கு தயிர் மிகவும் நல்லது. நோய் எதிர்ப்புத்திறன் அதிகம் இருப்பதால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு நல்லது. சமீபத்திய ஆய்வுகள் மூலம் ப்ரோபயாடிக் உணவுகளில் கேன்சரைத் தடுக்கும்

ஆற்றல் இருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.”⁷⁷ தினமும் ஒரு குவளை மோர் அருந்த வேண்டும் என்று இன்றைய மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

தினை

தினை உலகிலேயே அதிகம் பயிரிடப்படும் தானியவகை. பழங்காலத்தில் மனிதனால், முதலாவதாக பயிரிடப்பட்டு, உபயோகப்படுத்தப்பட்ட தானியவகை. உடல் வலுப்பெற, நம் முன்னோர்கள் அரிசி, கேழ்வரகு, கம்பு, வரகு, தினை போன்ற சிறுதானியங்களை உணவாக எடுத்துக் கொண்டனர். மலைப் பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களுக்கு தேனும், தினை மாவும் உணவாக இருந்தன. இதில் உடலுக்குத் தேவையான புரதச் சத்துக்களும், ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. இரும்புச்சத்தின் அளவு, மற்ற தானியங்களை விட, இதில் இரண்டு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது. இத்தகைய தினையை குறிஞ்சி நிலத்தில் வான் மழையை நம்பிப் பயிரிடப்பட்டதைப் பற்றி கலித்தொகை,

“----- நின்மலை

முளிவுற வருந்திய முளைமுதிர் சிறுதினை

தனிபெறத் தகைப்பெற் றாங்கு”⁷⁸

இவ்வரிகள் உணர்த்துகின்றன. மேலும் இது உடலை வலுவாக்கி சிறுநீர் பெருக்கும் தன்மை உடையது, பசியைத் தூண்டும். தினந்தோறும் நம் உணவில் ஒருவேளை தினையை சேர்த்து வந்தால் பல நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம்.

கொள்ளு

கொள்ளுப்பயறுடன் பாலையும் கலந்து சமைத்த கூழை வயிராற உண்டு மகிழ்ந்தனர். ஊட்டச்சத்து மிகுந்த கொள்ளை உணவாக்கி உண்டு மகிழ்ந்ததை அகநானூறு,

“கொள்ளொடு பயறு பால்விரைஇ வெள்ளிக்

கோல்வரைந் தன்ன வால்அவிழ் மிதவை”⁷⁹

இவ்வரிகளால் உய்த்துணரலாம். கொள்ளுப்பயறுடன் பால் சேர்த்து அவித்து உண்டால் எலும்புறுக்கி நோய் குணமாகும். கொள்ளுப் பயறு ஊறிய நீரை அருந்தினால் உடலில் உள்ள கெட்டநீர் வெளியேறும், அதேபோல் உடல் எடையைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. “கொள்ளில் வைட்டமின் சி நிரம்ப உள்ளது. கொள்ளைத் துவையல் செய்து சாதத்துடன் சாப்பிட்டுவர வைட்டமின் சி குறைபாடுகள் நீங்கும். கொள்ளில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்து குடலை சுத்தம் செய்கிறது. மலச்சிக்கலை நீக்கும் என்று அறிக அறிவியல் என்ற மருத்துவ மாத இதழ் குறிப்பிடுகிறது.” மேலும் இதனை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து அந்நீரை அருந்த ஜலதோஷம் குணமாகும்.

நெல்லி

இந்தியாவினைச் சார்ந்த நெல்லி சீனா மற்றும் தென் கிழக்கு ஆசியப் பகுதிகளில் கனிகளுக்காக வளர்க்கப்படுகிறது. “நெல்லிக்காய் இன்றளவும் நீர் வேட்கையைத் தணிப்பதற்காகப் பயன்படுத்துவர். இதில் ‘டானின்’ என்ற வேதிப்பொருள் இருக்கிறது. இது நீருடன் சேரும் போது கேலிக் அமிலம் (Gallic Acid) மற்றும் எலாஜிக் அமிலம் (Ellagic Acid) குளுக்கோஸ் உண்டாகிறது.”⁸⁰ இத்தகைய மருத்துவக் குணம் கொண்ட நெல்லியை,

“கமழ்பூஞ் சாரல் கவினிய நெல்லி

அமிழ்துவிளை தீங்கனி ஓளவைக்கு ஈந்த”⁸¹

என்று சிறுபாணாற்றுப்படை விளக்குகிறது. இலைகளின் சாறு நாட்பட்ட புண்களுக்கு பூசப்படுகிறது. சிறுநீரக கோளாறுகளைப் போக்கும், இரத்த சோகை, மஞ்சள் காமாலை மற்றும் அஜீரண நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது.

“இந்தியாவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் நெல்லி கல்லீரல் புற்று நோய்க்கு எதிராக செயல்படக் கூடியதென தெரிவித்துள்ளன. மூப்பு ஏற்படுத்தும் தொல்லைகளைப் போக்கி உடல் உறுப்புகளை நல்ல நிலையில் வைக்கும் திறன்படைத்தது, முனிவர் ஸயவான் நெல்லியினைப் பயன்படுத்தி தனது உயிர்ச்சக்தி (Vitality) யினைத் தக்க

வைத்துக் கொண்டார் என ஆயுர் வேதம் குறிப்பிடுகிறது”⁸² என்று தன்யகுமார் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஒரு மலையிலிருந்து அரியதோர் நெல்லிக்கனியை அதியமான் பெற்றான். அக்கனி பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பழுக்கக்கூடிய அற்புத கனி. இக்கனி சாவை விலக்கக்கூடிய அருமருந்து என்பதை நன்கறிந்த அவன் தான் உண்ணாது ஓளவை பிராட்டி உண்டு நீண்டு வாழ்ந்தால் தமிழ் வளரும் என்று கருதி நெல்லிக் கனியினை ஓளவைக்குக் கொடுத்தான். இச்செய்தியை அறியாத ஓளவை பிராட்டி நெல்லியை உண்டார். பிறகு உண்மை தெரிய, அதியமானைப் பார்த்து சாவா மருந்தை எமக்கு அளித்த நும் தியாகத்தை என்னவென்று சொல்வது என்றார். இதனை,

“சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது,

ஆதல் நின் அகத்து அடக்கிச்

சாதல் நீங்க, எனக்குஈத் தணையே”⁸³

இப்புறநானூற்று வரிகள் தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறன. நெல்லியானது மூப்பு ஏற்படுத்தும் தொல்லைகளைப் போக்கி உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க உதவும்.

மிளகு, மஞ்சளின் மருத்துவம்

பண்டைய காலந்தொட்டு மிளகும் மஞ்சளும் பயிரிடப்படும் தாவரமாகும். நறுமணப் பொருளாகவும், மருந்தாகவும் பயன் படுத்தப்பட்டு வருகிறது. சந்தையில் மிக முக்கியமான வியாபாரப் பொருளாக மதிக்கப்படுகிறது. மிளகு, மஞ்சள் இவ்விரண்டினை சிறுபாணாற்றுப்படை,

“பைங்கறி நிவந்த பலவின் நீழல்

மஞ்சள் மெல்லிலை மயிர்ப்புறம் தைவர”⁸⁴

என்ற வரிகளில் குறிப்பிடுகின்றன.

மிளகு

மிளகு உடலினை மித வெப்பமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. பசியின்மை, வயிற்று உப்புசம், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றினைப் போக்குகிறது. பாக்டீரியாக்களுக்கு எதிராகச் செயல்படும் திறன்கொண்டது.

“தென்னிந்திய உணவு வகையில் ‘ரசம்’ எனும் வகையில் மிளகு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. மிளகு ரசம் எனும் தயாரிப்பு உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது”⁸⁵ என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

மஞ்சள்

இந்திய மருத்துவத்தில் சிறந்த மருந்து மஞ்சளாகும். வீக்கங்களைப் போக்கக் கூடியது. வயிற்று வலியினை குறைக்கிறது. தோல் நோய்கள், சொரியாசிஸ் மற்றும் காளான் நோய் போன்ற நோய்களுக்கும் மருந்தாகிறது. மஞ்சளிலுள்ள கர்குமின் எனும் பொருள் பாக்டீரியாக்களுக்கு எதிரியாக செயல்படுகிறது. மஞ்சளை தோலில் தடவி வெயிலில் காட்டினால் பாக்டீரியாக்கள் கொல்லப்படுகின்றன.

“தென் மாநிலத்தில் புகழ்பெற்ற சாம்பாரில் சேர்க்கப்படும் மசாலா பொருட்கள் பெருங்குடல் கேன்சரை (புற்று நோய்) தடுக்க உதவுவதாக மணிப்பால் பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். சாம்பாரில் மல்லி விதைகள், வெந்தயம், மஞ்சள், மிளகு, கருவேப்பிலை, சீரகம், பெருங்காயம் உள்ளிட்ட மசாலா பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை செரிமானத் திறனை அதிகரிப்பதால், சுலபமாக மலம் கழிக்க முடிகிறது. பெருங்குடல் புற்றுநோய் கட்டிகள் உருவாவதை தடுக்கிறது. அதிக காரம் இல்லாத உணவாக இருப்பதால் குடலின் உட்புறம் பாதுகாக்கப்படுகிறது”⁸⁶ என்று தினமலர் நாளிதழ் விவரித்துள்ளது.

குப்பைவேளை கீரை

நம் முன்னோர்கள் கீரையின் மருத்துவ குணங்களை நன்கறிந்திருந்தனர். எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதும், சிக்கனமானதும் ஆகும். கீரைகள் மலச்சிக்கலைப்

போக்குவதோடு உடல் உறுப்புகள் வலிமையடையச் செய்யும் ஆற்றல் கொண்டவை. குப்பையில் விளைந்த கீரையைக் கூரிய நகங்களால் கிள்ளி எடுத்தனர். அக்கீரையினை உப்பின்றி உடல் நலத்திற்கு ஏற்றாற்போல் சமைத்து உண்டனர். இச்செய்தி,

“வளைக்கைக் கிணைமகள் வள்ளுகிர்க் குறைத்த

குப்பை வேளை உப்பிலி வெந்ததை”⁸⁷

சிறுபாணாற்றுப்படையில் கூறப்படுகின்றது. புரதமும், வைட்டமின் ஏயும், சுண்ணாம்பு மற்றும் இரும்புச் சத்தும் கீரை வகைகளில் இருக்கின்றன. இதனை நன்கறிந்தவர்கள் நம் பழந்தமிழர். “சங்க காலத்தில் வேளை, குப்பைமேனி, பண்ணைக்கீரை, உள்ளிட்டவையை உணவுக்கு பயன்படுத்தியுள்ளனர். கீரையைப் பச்சையாக உண்ணாது வேகவைத்து உண்பர். ஏனெனில் கீரை வளரும் இடத்தில் நைட்ரேட்டின் அளவு அதிகமாகவே காணப்படும். இதனை உட்கொண்டால் உடலில் ஆக்சிஜனை எடுத்துச்செல்லும் சிவப்பு செல்கள் போதிய ஆக்சிஜனை எடுத்துச் செல்ல இயலாமல் போய் விடும். இதனால் மூச்சு திணறல் ஏற்படலாம். இதனைக் கருத்தில் கொண்டே பழந்தமிழர் வேகவைத்து கீரையை உண்டுள்ளனர்”⁸⁸ என்று கு.செல்வாஸ்வரி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதன் வழி கீரையை வேக வைத்து உண்பதும், உப்பின்றி உண்பதும் என்ற மருத்துவச் சிந்தனை தமிழர்களிடையே மிகுந்திருந்தது புலனாகிறது.

கைக்குத்தல் அரிசி

மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு முக்கியமாக தேவைப்படுவது அவனது உணவு முறையாகும். அரிசியைத் தமிழன் சிறப்பான முறையில் பயன்படுத்தி உள்ளான். இதை ‘அவையா அரிசி’ என்றனர். தீட்டப்படாத கைக்குத்தல் அரிசியை நம் முன்னோர் பயன்படுத்தியதை,

“அவையா அரிசி அம்களி துழவை”⁸⁹

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை வரி தெரிவிக்கிறது. “கைக்குத்தல் அரிசிச் சோறு ஒரு முழு தானிய உணவு. இதில் சத்தான வைட்டமின் பி, பாஸ்பரஸ், செலினியம்,

மாங்கனிக், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் போன்றவை உள்ளன. மேலும் இதில் உடல் எடையைக் குறைக்கும் நார்ச்சத்து மற்றும் .:பைட்டோ நியூட்ரியன்ட்ஸ் சத்துக்கள் (Phytonutrients) மிகுதியாக உள்ளது.”⁹⁰ அவையா அரிசி தற்போது வெப்ப நாட்டுக்கு ஏற்ப உடல் குட்டைத் தணித்து உடல் நலம் உண்டாக்கும் என்று நம்பினர். இன்றும் தென் மாவட்டங்களில் இந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தான் பெரும்பாலான மக்கள் புழுங்கல் அரிசியை சமைத்து உண்கின்றனர்.

பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியை உணவாக உட்கொண்டால் நீரிழிவு, இதயநோய் உள்ளிட்ட நோய்களைத் தவிர்க்கலாம் என்கின்றனர் உணவியல் வல்லுநர்கள். பெருங்குடல் புற்றுநோய், மார்பக புற்றுநோய் ஆகிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. இது இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது. மூன்று வேளையும் கைக்குத்தல் அரிசியை சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா நோயை குறைக்கிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

அவரை

அவரைக்காயில் வைட்டமின் பி1, இரும்புச்சத்து, காப்பர், மெக்னீசியம், .:போலியேட் என்று பல்வேறு சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. அவரையினை மதுரைக்காஞ்சி,

“மணிப்பூ அவரைக் குருஉத்தளிர்”⁹¹

இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறது. மணிபோன்ற நிறமுடைய அவரை என்று கூறுகின்றது. அவரையின் மருத்துவ குணங்கள்,

- ❖ அவரைக்காய் நுரையீரலுக்கு செல்லும் ரத்தத்தில் இருக்கும் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்க செய்து உடலுக்கு தேவையான இரும்புச் சத்தைக் கொடுக்கிறது.
- ❖ புற்றுநோய் வராமல் தற்காத்து கொள்ளும் விட்டமின் சி இருக்கும் அவரை நன்மை தரக்கூடியது.

- ❖ மன அழுத்தத்தை போக்கி நிம்மதியான மனநிலையை கொடுக்கிறது.
- ❖ இதயத்திற்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தை கொடுத்து, சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்தும்.

இவையனைத்தும் அவரையின் மருத்துவத் தன்மைகளாக விளங்குகின்றன.

புளி

தடித்த ஓடுக்குள் புளி பாதுகாக்கப்படுகிறது. கால்சியம், வைட்டமின் பி, பாஸ்பரஸ், இரும்பு போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. உணவில் மணமூட்டவும், சுவையூட்டவும் பயன்படுகிறது. புளியை பற்றி குறிப்பிடும் மலைபடுகடாம்,

“இன்புளிக் கலந்து மாமோ ராக”⁹²

என்ற வரியால் அறியப்படுகிறது. புளி, மோர் கலந்து ஆக்கியதால் உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும், வலிமையையும் கொடுக்கிறது. புளித்தண்ணீரை கொப்பளிப்பதால், வாய்ப்புண்கள் குறையும், உடல் சூட்டை தணிக்கும். மலச்சிக்கலில் அவதிப்படுபவர்களுக்கு நல்ல நிவாரணியாகத் திகழ்கிறது. புளியின் இலை துளிர்களை நீரில் போட்டு நீண்ட நேரம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி குடித்து வந்தால், ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும்.

“நாம் பயன்படுத்தும் பழம் புளியை விட, சிறப்பு நன்மைகள் கொண்ட குடம்புளியையும் அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. அன்றாடம் நாம் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தும் புளியை விட, அதிக மருத்துவக்குணம் கொண்டது குடம்புளி. இதனை மருத்துவப் புளி என்றும் அழைக்கின்றனர். குடம்புளியை, சமையலில் சேர்த்து சமைத்தவுடன், புளியை வெளியே எடுத்து விட வேண்டும். நேரம் ஆக ஆக சமைத்த உணவில், புளிப்பு சுவை அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். குடம் புளியில் அடங்கியுள்ள ஹைட்ராக்சி சிட்ரிக் எனும் அமிலம், இருதயம் சார்ந்த நோய்களை குணமாக்கும். உடலை இயற்கையான முறையில் இளைக்க பயன்படுத்தலாம். குடம்புளியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒமியோபதி மருந்து, வயிற்று போக்கை

குணப்படுத்த தரப்படுகிறது”⁹³ என்று புளியின் மருத்துவத்தை சங்க இலக்கியம் வழி அறியமுடிகிறது.

நாவல் பழம்

தமிழகமெங்கும் காணப்படும் சிறப்பான மரமாக கருதப்படுகிறது. இதன் இலை, பட்டை, விதை ஆகியவை மருத்துவப் பயனுடையவை. நாவல் பழங்களில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, விட்டமின் சி என்று ஆரோக்கியம் தரும் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இக்கனியைப் பற்றி மலைபடுகடாம் பகர்கிறது. இதனை,

“காலின் உதிர்ந்தன கருங்கனி நாவல்”⁹⁴

என்ற வரி உணர்த்துகிறது. பொதுவாக ஆடி மாதம் இந்த பழமானது கிடைக்கக்கூடியது. கனிகளின் சாறு ஜீரணசக்தியினைத் தரும், வயிற்றுவலியைப் போக்கும், சிறுநீர்ப் போக்கினைத் தூண்டும், விதைகள் நீரிழிவு நோயினைக் குணப்படுத்த உதவுகின்றன. குருதியின் சர்க்கரை அளவினைக் கட்டுப்படுத்துகிறது என்கிறது இன்றைய நவீன ஆய்வுகள்.

இத்தகைய மருத்துவத் தன்மை கொண்ட நாவல் கனிகளை நம் முன்னோர்கள் உண்டு தம் ஆரோக்கியத்தைப் பேணினர்.

ஆசினிப்பலா

முக்கனிகளில் இரண்டாவதாக கருதப்படும் பழம் பலா. இந்த பலாப்பழம் ஊட்டச்சத்து மிக்கது, மருத்துவக்குணம் கொண்டது. இதில் உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின் ஏ, சி மற்றும் பொட்டாசியம், கால்சியம், துத்தநாகம் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. இப்பழத்தை மலைபடுகடாமில்,

“அரலை உக்கன நெடுந்தாள் ஆசினி

.....

.....

முரஞ்சுகொண்டு இறைஞ்சின அலங்கு சினைப் பலவே”⁹⁵

என்ற அடி மொழிகின்றது. கூத்தருடைய மத்தளங்கள் தொங்குவன போலப் பழங்கள் முற்றித் தொங்கின என்கிறது மலைபடுகடாம். “தென் இந்தியாவில் உள்ள மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை தான் பலாப் பழத்தின் தாயகம் என்பது நமக்குப் பெருமையாக உள்ளது. சுமார் 6000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பலாப்பழம் பயிர் செய்யப்பட்டுள்ளது”⁹⁶ இந்த பழத்தை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளை பட்டியலிட்டுள்ளனர் நிபுணர்கள்.

- ❖ குழந்தைகளுக்கு இந்த பழம் மிகவும் நல்லது. இதில் மெக்னீசியம் அதிகம் இருப்பதால், இது எலும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் வராதது தடுக்கிறது.
- ❖ நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பழம் என்றால் அது பலாப்பழம் தான். இதில் கலோரி குறைவாக இருப்பதால் இதய நோய் இருப்பவர்களுக்கு சிறந்த மருத்துவ குணம் கொண்ட பழம்.
- ❖ பலாப்பழத்தில் செம்பு சத்து அதிகம் நிறைந்திருக்கிறது. இப்பழத்தை அது அதிகம் கிடைக்கும் காலங்களில் சாப்பிட்டு வருவதால் உடலில் தைராய்டு சுரப்பிகளில் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் உண்டாகும் நோய்களைத் தடுக்கிறது.

மேலும் உடலில் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும், ஆஸ்துமாவால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டோர்களைக் காக்கும், உடலை பாக்கிரியா மற்றும் வைரஸ் தாக்காமல் பாதுகாக்கிறது.

ஆட்டுப்பால்

ஆட்டிடையர் வீட்டிற்கு இரவில் சென்றால் கிடாய், செம்மறியாடு, வெள்ளாடு இவற்றின் கூட்டம் கடலொலி போன்று கேட்கும். அது மட்டுமில்லாது பாலும் பாற்சோறும் தமக்குச் செய்ததை மனமுவந்து தருவர் என்கிறது மலைபடுகடாம். இதனை,

“பாலும் மிதவையும் பண்ணாது பெறுகுவீர்”⁹⁷

என்ற வரிகயால் அறியமுடிகிறது. “ஆட்டுப்பால் முழுமையான உணவு, எளிதாகவும் செரிக்கக்கூடியது. ஆட்டுப்பாலில் பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி12, செலினியம், புரோட்டீன் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன. இது ஆயுர்வேத மருத்துவத்திலும், தமிழ் மருத்துவமாகிய

சித்த மருத்துவத்திலும் மருந்து தயாரிக்கவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. ஆட்டுப்பால் குடிப்பதால் மன அழுத்தம் குறைக்கப்படுகிறது. மேலும் ‘குளோபல் ஹீலிங் மையம்’ கூறியிருப்பதாவது, ஆட்டுப்பால் குடிக்கும் மக்கள் ஒவ்வாமை மற்றும் செரிமான கோளாறு போன்றவை தொடர்பாக எந்த புகாரும் தெரிவிக்கவில்லை என்கிறது”⁹⁸ இதன் மூலம் சங்க கால மக்கள் இரவில் பாலும், பாற்சோறும் உண்ணும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்பது புலனாகிறது.

கரும்புச் சாறு

விருப்பமுடையோர் அனைவரும் கரும்புச்சாறு பருகினர் என்பது கரும்பு வளத்தையும், கரும்பு எந்திரம் எந்நேரமும் ஒலித்துக்கொண்டு இருந்ததையும், நாட்டில் கரும்பு ஆலைகள் பெருமளவில் இருந்ததையும் புலப்படுத்துகின்றன. இந்த கருத்தைப் பெரும்பாணாற்றுப்படை,

“எந்திரம் சிலைக்கும் துஞ்சாக் கம்பலை

விசயம் அடுஉம் புகைசூழ் ஆலைதொறும்,

கரும்பின் தீம்சாறு விரும்பினர் மிசைமின்”⁹⁹

என்று குறிப்பிடுகின்றது. கரும்பு ஏராளமான தாது சத்துகளைத் தன்னுள்ளே கொண்டுள்ளது. கரும்புச் சாறு பருகும் நபர் சீக்கிரத்தில் புத்துணர்ச்சியும், உற்சாகமும் பெற்று விளங்குவர். வாய்துர்நாற்றம் அதிகம் இருக்கும் பட்சத்தில் தினமும் கரும்பை அல்லது அதன் சாற்றைப் பருக வேண்டும். கரும்பு கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்ற கனிமங்களைக் கொண்டிருக்கிறது.

கரும்புச் சாறு நம் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் குறைப்பதாக அறியப்படுகிறது. தினமும் காலையில் அதை அருந்தும் நபர்களுக்கு உடலில் கொழுப்பு கரைந்து வெகு சீக்கிரத்தில் உடல் எடை குறையச் செய்கிறது. கரும்புச் சாறானது இதயத்திற்கு ஏற்படும் அழுத்தங்களை நீக்கி, இதய பாதிப்பு, மாரடைப்பு போன்றவை ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது.

கூழ்

தமிழனின் பாரம்பரிய உணவுகளுள் ஒன்று கூழ். பதினைந்து, இருபது வருடங்களுக்கு முன்னர் அனைவரது வீட்டிலும் கூழ் சமைக்கப்பட்டிருக்கும். அதிக வெப்பத்தால் பல்வேறு ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளை மக்கள் சந்திக்க வேண்டியுள்ளன. குறிப்பாக நிறைய பேர் உடல் குட்டினால் அவதியறுகின்றனர். இச்சூட்டைத் தணிப்பதற்கு ஏராளமான பானங்கள் விற்கப்படுகின்றன. ஆனால் நம்முன்னோர்கள் வெயிலால் ஏற்படும் தாக்கத்தைப் போக்குவதற்கு கூழைத் தான் குடித்து வந்தனர். மலைபடுகடாம் நம் முன்னோர்களின் கூழ் உணவினை,

“வேய்கொள் அரிசி மிதவை சொரிந்த

சுவல்வினை நெல்லின் அவரையும் புளிங்கூழ்”¹⁰⁰

பற்றி அறியமுடிகிறது. மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெல்லின் அரிசியைக் கொண்டு, அவரை விதையாற் புளியைக் கரைத்து புளிங்கூழ் செய்து, பகலில் பயணம் செய்த வருத்தம் நீங்காது குடித்து மகிழ்ந்தனர். கூழ் தயாரிப்பது மிகவும் எளிமையானது. இரவில் தயாரித்து, மறுநாள் காலையில் குடிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். இதனை அருந்துவதால் உடல் சோர்வு நீங்கி புத்துணர்வு பெறும்.

இன்றைய தலைமுறையினர் மெல்ல மெல்ல நமது பாரம்பரியமான உணவிற்கு மாறி வருகின்றனர். கம்பங்கூழ், கேப்பங்கூழ் போன்றவற்றை அருந்தி வருகின்றனர். கோடைக்காலத்தில் வெப்பம் குறைய அம்மன் கோவில்களில் ‘கூழ் வார்த்தல்’ ஒரு விழாவாகவே கொண்டாடப்படுகிறது.

அசைவ உணவுகள் தரும் ஆரோக்கியம்

அசைவ உணவுகளில் அதிக அளவு புரோட்டீன், ∴பேட்டிக் அமிலம், அமினோ அமிலம், ஒமேகா 3 மற்றும் வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் நிறைந்துள்ளது. இவை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். காய்கறிகளில் இருப்பதை விட அதிகச் சத்து இறைச்சியில் தான் இருக்கிறது. இதிலுள்ள சத்துக்களை உடல் எளிதில்

உறிஞ்சிக்கொள்ளும். உடலுக்கு வலு சேர்க்கும். எனவே தான் சிறு குழந்தைகளுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் அசைவ உணவை பரிந்துரைக்கின்றனர்.

மீன்

கடல் உணவுகளில் மீன் மிகவும் சிறப்பான உணவுப் பொருள். “மீனில் எண்ணற்ற அளவு வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமச்சத்துக்கள் இருப்பதுடன், முக்கியமாக ஒமேகா-3 :.பேட்டிக் ஆசிட் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. இது உடலுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. ஒமேகா-3 :.பேட்டிக் ஆசிட்டானது உடலின் மெட்டாபாலிசத்தை சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. மேலும் இந்த சத்தானது மற்ற உணவுப் பொருட்களைவிட மீனில் தான் வளமாக உள்ளது. அத்தகைய மீனை உணவில் அதிகம் சேர்த்து வந்தால், அவை பல்வேறு கடுமையான நோய்களின் தாக்கத்திலிருந்து நல்ல பாதுகாப்பைக் கொடுக்கும்.”¹⁰¹ மீனைப் பற்றி ஐங்குறுநூறு,

“வலைவல் பாண்மகன் வாலெயிற்று மடமகள்

வராஅல் சொரிந்த வட்டியுள்”¹⁰²

என்ற வரிகள் உணர்த்துகின்றன. இந்நூலில் மீனைப் பற்றிய பிரிதொரு பாடல்,

“அம் சில் ஒதி அசைநடைப் பாண்மகள்

சின்மீன் சொரிந்து”¹⁰³

என்றும் குறிப்பிடுகின்றது. பாண்மகன் வலைவீசிப் பிடித்து கொண்டு வந்த வரால் மீன்களை அவன் இளமகள் ஓலைப் பெட்டியில் வைத்து கொடுத்தாள் என்று பாடலின் பொருள் அமைகின்றது. மீனின் மருத்துவ குணங்கள்,

ஞாபக மறதி

வயதாக ஆக வாரம் ஒரு முறை மீனை உட்கொண்டு வந்தால், முதுமையில் ஏற்படும் ஞாபக மறதியைத் தடுக்கலாம்.

கொலஸ்ட்ரால்

மீன் சாப்பிட்டால், இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்கலாம்.

இதய நோய்

ஒவ்வொரு வாரமும் மீனை தவறாமல் உட்கொண்டு வந்தால், இதயம் சீராக இயங்கி, இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கும்.

புற்றுநோய்

ஓமேகா-3 :.பேட்டிக் ஆசிட்டானது உடலில் சீரான அளவு இருந்தால், பல்வேறு புற்று நோய்களின் தாக்கத்தை 30-50 சதவீதம் குறைக்கிறது.

ஆஸ்துமா

ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்டோர் மீனை உணவில் அதிகம் சேர்த்து வந்தால், ஆஸ்துமாவின் தாக்கம் குறையும். அதிலும் குழந்தைகளுக்கு மீன் கொடுத்து வந்தால், ஆஸ்துமா வராமல் தடுக்கலாம்.

இதன்மூலம் வாரம் ஒருமுறை மீன் தவறாமல் சாப்பிட்டு வந்தால், பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கமுடியும் என அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

செம்மறிக்கிடா இறைச்சி

இயற்கை நமக்கு கொடுத்திருக்கும் அருகம்புல் நம்மை நோயிலிருந்து காக்கும் மூலிகையாகும். இத்தாவரம் எல்லா இடங்களிலும் முளைக்கும். செம்மறியாட்டுக் கடாவினை வலிமை கருதி அன்றைய மக்கள் உணவாக உட்கொண்டனர். ஒவ்வொரு நிலத்திலும் இயல்புக்கு ஏற்றாற் போல உயிர்கள் வாழ்கின்றன, அவற்றை மக்கள் உண்டு வாழ்கின்றனர். அதுபோல உணவுக்காக வளர்க்கப்படும் செம்மறியாட்டுக் கடாவுக்கு மருத்துவக்குணம் உள்ள அருகம்புல்லால் திரிந்த பழுதையைத் தின்னக் கொடுத்து

வளர்ப்பர். அவ்வாறு வளர்க்கப்பட்ட கொழுத்த செம்மறிக்கிடாவின் பழுத்த தொடைப் பகுதியை அக்கால மக்கள் உண்டனர் என்ற செய்தியை,

“..... பதன் அறிந்து

துராய் துற்றிய துருவை அம்புழுக்கின்”¹⁰⁴

என்ற பொருநராற்றுப்படை வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன.

மனைக்கோழி

வீடுகளில் கோழிகளை சுகாதார முறையோடு வளர்த்தனர். அளவுக்கதிகமான உணவினைக் கோழிக்கு சாப்பிடக் கொடுத்தால் கொழுப்பு நிறைந்தவையாக மாறிவிடும். அக்கோழியை உண்போர் அக்கொழுப்புச் சக்தியினை பெற்று நோய் ஏற்படக் கூடும் என்பதால் கோழிக்கு அரைத்தீவனம் கொடுத்து வளர்த்து வந்தனர். கோழி இறைச்சியில் 70 சதவீதம் கொழுப்பு காணப்படுவதால் மனிதன் அதனை உணவுப் பொருளாக ஏற்றுக்கொள்ளும் போது இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு நெஞ்சுவலி ஏற்பட கூடும் என்பதனை அறிந்து செயல்பட்டுள்ளனர். வீடுகளில் கோழி வளர்த்ததனை பெரும்பாணாற்றுப்படை,

“மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்”¹⁰⁵

என்றும், இதனை பொருநராற்றுப்படை குறிப்பிடுகையில்,

“கானக் கோழி கதிர் குத்த,

மனைக் கோழி தினைக் கவர”¹⁰⁶

என்ற வரிகள் பகர்கின்றன. இன்றும் கிராமங்களில் மக்கள் உணவுக்காகக் கோழிகளை வளர்ப்பதைக் காணமுடிகிறது.

பூக்களின் மருத்துவம்

பூக்கள் பலவும் மருத்துவக் குணம் கொண்டிருக்கின்றன. அதனடிப்படையில், மலர் மருத்துவம் என்ற துறையே பிறந்துவிட்டது. உலகின் 25 சதவீத மலர்களாவது மருத்துவக்

குணம் கொண்டிருக்கும் என கருதப்படுகிறது. பெண்கள் தலையில் பூச்சூடுவதால் மனம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது, உடல் நலத்திற்கு நன்மை பயக்கிறது.

வேளைமரத்து பூவின் மருத்துவம்

சங்க மகளிர் வேளை மரத்தின் பூக்களைத் தயிரில் கலந்து இனிய புளிங்கூழைச் சமைத்தனர். இதனைக் கூறும் கோப்பெருஞ்சோழன்,

“வேளை வெண்பூ வெண்தயிர்க் கொளிஇ,

ஆய்மகள் அட்ட அம்புளி மிதவை”¹⁰⁷

என்ற புறநானூற்று பாடல் அமைகிறது. வேளை மலர் மற்றும் இஞ்சி இவை இரண்டின் சாறையும் குடித்து வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி குணமாகும் என்பது நாட்டுப்புற மருத்துவமாகும். இப்பூவின் மகத்துவம் உணர்ந்த நம் முன்னோர் உணவில் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

மல்லிகை

வெள்ளை நிறத்தில் பூத்துக்குலுங்கும் மல்லிகை மலர்கள் நறுமணத்திற்காக தலையில் சூடுவதற்கு மட்டுமின்றி பல்வேறு மருத்துவக் குணங்களை தன்னுள் கொண்டுள்ளது. மல்லிகையில் சாதிமல்லி, ஊசிமல்லி, குண்டுமல்லி என பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. இதன் இலை, பூ, மொட்டு, வேர் என அனைத்தும் மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்தது. மல்லிகையை பொருநராற்றுப்படை,

“அவிழ்தளவின் அகன்தோன்றி

நகுமுல்லை, உகு தேறுவீ”¹⁰⁸

குறிப்பிடுகின்றது. “தினமும் ஓரிரு மல்லிகைப்பூக்களை உட்கொண்டு வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மல்லிகைப் பூ தேநீர் குடித்தால் எலும்புருக்கி போன்ற நோய்கள் குணமாகும். நுரையீரல் புற்று நோய்களின் தாக்கமும் குறையும் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தலையில் நீர் கோர்த்தல், ஒற்றைத் தலைவலி போன்றவற்றிற்கு மல்லிகை எண்ணெய் மிகவும் சிறந்தது. தாய்ப்பால்

கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு மார்பில் பால் கட்டிக்கொண்டு அவதிப்படுவார்கள். இவர்கள் மல்லிகைப்பூவை அரைத்து மார்பின்மீது பூசிவந்தால் பால் கட்டுதல் நீங்கி சீராகும்”¹⁰⁹ என்று அறியலாகிறது.

குறிஞ்சி நிலத்தில் தொண்ணூற்றுக்கு மேற்பட்ட மலர்களின் பெயர்கள் குறிஞ்சிப்பாட்டில் கூறப்பட்டுள்ளன. பல இடங்களில் பூத்த மலர்களை ஒன்று திரட்டி பாடியுள்ளார் கபிலர். மூவேந்தர்களான சேரன், சோழன், பாண்டியன் முறையே பனம்பூவும், அத்திப்பூவும், வேப்பம் பூவும் குடினர். இவற்றின் மருத்துவப் பயன் கருதி மன்னர்கள் தங்கள் அடையாளப் பூக்களாகச் சூடிக்கொண்டனர். 36 வரிகளுக்குள் 99 மலர்களின் பயன்களையும் அம்மலர்களில் காணப்படும் மருத்துவக் குணத்தின் பயன்களையும் காணலாம்.

மலர்களின் பெயர்கள்

“ஒண்செங் காந்தள், ஆம்பல், அணிச்சம்,
தண்கயக் குவளை, குறிஞ்சி, வெட்சி,
எருவை, செருவிளை, மணிப்பூங் கருவிளை,
.....,
போங்கம், திலகம், தேங்கமழ் பாதிரி,
செருந்தி, அதிரல், பெருந்தண் சண்பகம்,
.....,
வஞ்சி, பித்திகம், சிந்து வாரம்,
மால்அங்கு உடைய மலிவனம் மறுகி”¹¹⁰

“மலையும் மலைசார்ந்த இடத்திற்கு குறிஞ்சி என்று பெயரிட இன்னொரு காரணமும் உண்டு. இக்குறிஞ்சிபூ ஒன்பதாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை தோன்றிப் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் வரை தொடர்ந்து காணப்படுகின்றது. இயற்கையின் அமைப்பில் இத்தகைய குணம் கொண்ட மலர் வேறு இன்மையினால் இம்மலரின் பெயரே இட்டு அழைத்து வந்துள்ளனர். இம்மலருக்குரிய செடி கடல் மட்டத்திலிருந்து ஆறாயிரம் அடிக்கு மேல்

உயரத்தில் வளர்வதாய் செடியியல் அறிஞர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்”¹¹¹ என்ற செய்தியை அறிய முடிகிறது.

குறிஞ்சிப்பாட்டில் வரும் சில மலர்களின் மருத்துவக் குணங்களை ‘இந்திய மூலிகைகள் மருத்துவ குண அகராதி’ மற்றும் ‘செந்தமிழும் சித்த மருத்துவமும்’ என்ற நூல்களின் வழி காணலாம்.

குவளை

நல்ல மணமுடைய மலராகும். இந்த மலரை நீரில் போட்டு சில நிமிடங்கள் கழித்து அந்த நீரை குடித்தால் நீர் வேட்கை தீர்ந்துவிடும். உடல் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி, பித்தத்தை அடக்கக் கூடியதாகும். கூந்தல் தைலங்களில் இம்மலரையும் சேர்த்து தயாரிப்பர்.

கொன்றை

இலக்கியங்களில் கொன்றை மலர் பற்றி அதிகம் பேசப்படுகிறது. இம்மலர் பல வகைகளில் காணப்படுகின்றன. சிறுகொன்றை, செங்கொன்றை, கருங்கொன்றை, நரிக்கொன்றை என்று பல வகையில் அழைக்கப்படுகிறது. இம்மலர் சிறந்த கிருமி நாசினி. இம்மலர் கொண்டு காமாலை, வயிற்றுவலி, சொறி, கரப்பான், தேமல் போன்ற நோய்களை நீக்கும் தன்மைகொண்டது.

சண்பகம்

இப்பூவை கோவில்களில் வழிபாட்டிற்கு பயன்படுத்துவர். இப்பூவை ‘பெருந்தண் சண்பகம்’ என்று குறிஞ்சிப்பாட்டு குறிப்பிடுகிறது. இதன் காரணமாக இப்பூ குளிர்ச்சி தன்மையை உண்டாக்கக் கூடியது என்பது அறியலாகிறது. இம்மலர் தலைநோய், வாதவலி, கண்நோய் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

தாமரை

தெய்வமலர் என்று அழைப்பர். இப்பூவில் இலட்சுமி வாசஞ் செய்கிறாள் என்ற நம்பிக்கை இந்துக்களிடையே நிலவி இருப்பதால் இப்பூவை மிகவும் தூய்மையானதாகக் கருதுகின்றனர். வெண்தாமரை, செந்தாமரை, நீலத்தாமரை, மஞ்சள் தாமரை என்று நான்கு வகைகள் இருந்தாலும் குணத்தில் ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றன.

“தாமரையின் பூ, இலை, விதை அனைத்தும் மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்ததாகும். ஆயுர்வேதத்தில் வெண் தாமரை பூ கஷாயம் குடித்து வந்தால் மூளை வளர்ச்சியடையும். இதயம் தொடர்புடைய எண்ணற்ற நோய்களைப் போக்க வெண்தாமரை பூ கஷாயம் ஏற்றது. தினம் மூன்று வேலை வெண்தாமரை பூ கஷாயம் சாப்பிட மனநோய் குணமாகும்”¹¹² என்று தினமலர் நாளிதழ் ‘தாமரைப்பூ சீசன்’ என்ற அறிவியல் ஆயிரம் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளது. மேலும் தாமரைப்பூவின் தேன் கண்ணோய், இருமல் போன்ற நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

ஆம்பல்

ஆம்பல் என்பது நெய்தல், குழுத வகையைச் சேர்ந்த மலர். இது குளங்கள், குட்டைகளில் வளரும் கொடி வகையைச் சார்ந்தது. வெண்மை, செம்மை, வெண்மையும் செம்மையும் கலந்து பூக்கும் தன்மை கொண்டது. இது குளிர்ச்சியை உண்டாக்குவதுடன், நீரழிவு, பித்த நோய், உடல்குடு போன்ற நோய்களை நீக்கி குணமடையச் செய்யும்.

இருவாச்சி

இப்பூ இந்தியா, பர்மா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் பயிரிடப்படுகிறது. இப்பூவிற்கு மயிலை, வசந்தி, நவமல்லிகை எனப் பல பெயர்கள் உண்டு. இந்தப் பூவிலிருந்து ஒரு வித எண்ணெய் எடுத்து அவ்வெண்ணெயைக் காது, மூக்கு போன்றவிடங்களில் உண்டாகும் சீழ் நாற்றங்களுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

காயாம் பூ

செம்மையும் நீலமும் கலந்த நிறத்துடன் கொத்துக் கொத்தாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். இது உடலில் குளிர்ச்சி தன்மையை உண்டாக்கக் கூடியது.

குறிஞ்சி

தமிழ்நாட்டில் பெரும்பாலும் 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மட்டுமே குறிஞ்சிச் செடிகள் பூக்கின்றன. ஒரு முறை பூத்த பிறகு விதைகள் மண்ணில் விட்டு செடிகள் மடிந்து விடுகின்றன. மீண்டும் விதைகளில் இருந்து புதுச் செடிகள் உருவாகி குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பிறகு பூக்கின்றன. இம்மலர்களில் தேன் அதிகம் உண்டு. எனவே பூக்களை நாடி பூச்சிகள், பறவைகள், தேனிக்கள் என்று நிறைய வருகின்றன ‘குறிஞ்சித் தேன்’ சிறந்த மருந்துப் பொருளாகும்.

நந்தி

நந்தி என்றும் நந்தியவட்டப்பூ என்றும் அழைப்பர். இது கண்ணுக்குச் சிறந்த மருத்துவப்பூ. இலைகளில் காணப்படும் பால் சாறு காயங்களின் மீது பூசப்படுவதால் வீக்கம் குறையும். தோல் நோய்களையும் குணப்படுத்தும், மலர்களின் சாறு எண்ணெய் கலந்து பயன்படுத்தும் பொழுது எரிச்சல் உணர்வைக் குறைக்கும்.

வாழைப்பூ

வாழைப் பூ தினமும் உணவில் சேர்த்து கொள்ளும் பூவாகும். இப்பூ செவ்வாழை, மலைவாழை, இரசதாளி வாழை, பேயன் வாழை, மொந்தன் வாழை என பல வகை வாழைப்பூக்கள் உண்டு. வாழைப் பூவை உணவாக இரண்டு வாரங்கள் உட்கொண்டால் ரத்தத்தில் கொழுப்புத் தன்மை குறைந்து ரத்த ஓட்டம் சீரடையும். இதனால் ஆக்சிஜன், இரும்புச்சத்து உட்கிரகிக்கப்படுவதால், ரத்த சோகை நோய் வராது. மேலும் இப்பூ பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை கோளாறு, மாதவிடாய் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கிறது.

வெட்சி

போரில் ஆநீரையைக் கவர்ந்து வரும் மறவன் இப்புவை அணிந்து மகிழ்வான். இப்பூ செம்மை, வெண்மை என இருவகையான நிறங்களில் பூக்கின்றன. இந்த வெட்சியைச் சிவபெருமானே விரும்பிப் பயிரிட்டார் என்பர். இது பசியைத் தூண்டும், காய்ச்சல் மற்றும் நீர் வேட்கையைப் போக்கும்.

தும்பை

ஆனைத்தும்பை, பெருந்தும்பை என்று இரு வகையுண்டு. தீராத தலைவலிக்குத் தும்பை பூவைப் பிழிந்து இரண்டு துளியை மூக்கில் விட்டால் நிவாரணம் கிடைக்கும். அதோடு சிறுகுழந்தைகளின் வயிற்றுக் கோளாறுகளைப் போக்கவும் இப்பூ பயன்படுகிறது. மேலும் பூவின் சாறு நீர்க்கோவையை நீக்கும்.

பசும்பிடி

இது ஒரு மணமுள்ள இலை. புண், முகப்பரு, பேன் முதலியன குணமடைய இவ்விலையை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். இது கோழையை அகற்றி வெப்பத்தை உண்டாக்கக் கூடியது.

புன்னை

புன்னகம், புன்னை, பின்னை என்று வேறுபெயர்களுமுண்டு. ‘கடியீரும்புன்னை’ என்று குறிஞ்சிப்பாட்டு குறிக்கிறது. புன்னைப் பூவினால் கரப்பான், சொறி சிரங்கு முதலியனவும் நீங்கும். முப்பிணிகளையும் நீக்கும் தன்மை கொண்டது.

பிண்டி

பிண்டியென்றும் அசோகு என்றும் அழைப்பர். இதன் பூ ஒரு பூங்கொத்தாக இருக்கும். சீத பேதியைக் குணப்படுத்தும். அஜீரணம், வயிற்றுப் புண், கர்ப்பப்பை உபாதைகள் போன்றவற்றை குணமாக்கும்.

சூரீஇப்பூனை

மருத்துவத்தில் இதனைச் சிறுபீளை என்று குறிப்பிடுவர். இது முப்பிணிகளைக் குணப்படுத்தும். சிறுநீர் பெருக்கம் செய்யும் ஆற்றல் கொண்டது. சிறுநீரில் உள்ள கற்களைக் கரைக்கக் கூடியது.

நாகப்பூ

நாகப்பூவினை சிறுநாகப்பூ என்றும் அழைப்பர். இப்பூ பல மருந்துகளில் கூட்டு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. உலர்ந்த பூவை நெய்விட்டு அரைத்து கால்களில் காணும் எரிச்சலுக்குப் பூசி வந்தால் விரைவில் குணமாகும். நாவறட்சி, அஜீரணம், அதிவியர்வை போன்ற நோய்களைப் போக்க மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

நம் வாழ்வில் தாவரங்கள் உணவாகவும், மருந்தாகவும் விளங்கி, நமக்கு மிகுந்த பயனைப் பெறச் செய்கின்றன. பல வண்ணங்களில் பூத்துக் குலுங்கிய மலர்கள் நம்மை மகிழ்விப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நோய் தீர்க்கும் சக்தியாகவும் திகழ்ந்ததை குறிஞ்சிப்பாட்டின் மூலம் அறிய முடிந்தது.

அணிகலன்கள் வழி மருத்துவம்

பண்டைய காலம் தொட்டு உடலில் நகைகள் அணிவது ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொதுவானதாகவே இருக்கிறது. நம் உடல் நரம்புகளால் பின்னப்பட்டது. நம் உடலில் நரம்புகள் ஒன்று சேரும் அல்லது உள்ளுணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடிய நரம்பு பகுதிகள் ஆங்காங்கே உள்ளன. நகைகள் அணிவதன் மூலம் இந்த புள்ளிகளில் அழுத்தம் மற்றும் வேதியியல் மாற்றங்கள் நிகழும் போது ஒவ்வொரு உடல் உறுப்பும் பராமரிக்கப்படுகிறது.

திலகம் இடுதல்

நெற்றியில் இரு புருவங்களுக்கு மத்தியில் முகத்தின் அழகை அதிகப்படுத்துவதற்காக இடப்படுவது திலகமாகும். சூர மகளிர் திலகம் இட்டிருந்ததை திருமுருகாற்றுப்படை,

“திலகம் தைஇய தேம்கமழ் திருநுதல்

மகரப் பகுவாய் தாழமண் னுறுத்து”¹¹³

என்ற பாடல் வரிகள் இயம்புகின்றன. பொட்டு இட்டநெற்றியில் நெற்றியணியாக தெய்வ உத்தி என்ற அணியை அணிந்திருந்தனர். நெற்றியின் புருவத்திற்கு நடுவே ‘அஞ்சன சக்கரம்’ என்ற ஆறாவது சக்கரம் அமைந்துள்ளதால், அவ்விடத்தே தொடும் பொழுது நம் உடலில் தலை, மூளை சீர்நிலையில் அமைகிறது. திலகம் இடுவதனால் கண் பார்வை தெளிவாகும். நெற்றியின் மத்தியத்தில் உள்ள நரம்புகளை அழுத்தும் போது அதன் வழி உடலில் இரத்த நாளங்கள் சீராக அமையும்.

“நெற்றியில் இடும் திலகமானது நம் உடலின் சக்தி வெளியேறி வீணாவதைத் தடுக்கிறது. இக்காலத்தில் பெண்கள் ஸ்டிக்கர் பொட்டு வைத்துக் கொள்கிறார்கள். அது பொட்டு வைத்திருக்கும் மங்களகரமானத் தோற்றத்தை தருமே தவிர அறிவியல் பூர்வப் பலனை அளிக்காது. பாரம்பரியமாக நாம் அணிய மஞ்சள் கலந்த குங்குமமே சிறந்தது. ஆண்கள் திருமண் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும்”¹¹⁴ என்று க.அம்பிகா அவர்கள் தமது ‘ஏடு’ என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கையணி

பழங்காலத்தில் கையணிகளை, நீலக்கடைச்செறி, கடகம், தொடி போன்ற சொற்களால் அழைக்கப்பட்டன. இப்போதும் உடைக்கு ஏற்ற வண்ணத்தில் விதவிதமாக வாங்கி அணிகிறார்கள். வளை என்பது சங்கைக் குறிக்கும். சங்குகளை வாளினால் அறுத்து, அரத்தினால் ராவி வளையல்கள் செய்தார்கள். இதனை நெடுநெல்வாடை,

“பொலந்தொடி தின்ற மயிர்வார் முன்கை

வலம்புரி வலையொடு கடிகை நூல்யாத்து”¹¹⁵

குறிப்பிடுகின்றது. சங்கு வளையல் அணிவதை, அக்காலப் பெண்கள் நாகரிகமாகக் கருதினர். சாதாரணப் பெண்கள் விலை அதிகமில்லாத இடம்புரி சங்கால் செய்த வளையல்களை அணிந்திருந்தனர். செல்வந்தர் வீட்டுப் பெண்கள், விலை உயர்ந்த வலம்புரி சங்கால் செய்த வளையல்களை அணிந்தனர். இவற்றை அணிவது மட்டுமன்று,

தொழிலாகவும் செய்தனர். அத்தொழில் செய்பவர்களை ‘வேளாண் பார்ப்பான்’ என்று கூறிவந்தமை அறியப்படுகிறது.

“பாரம்பரியமிக்க சங்கு வளையல்களை அணிவதால் நேர்மறையான சக்திகளை கிரகித்துக்கொள்ளும், எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட செய்யும். நம் எண்ணம் மற்றும் உடலை குளிர்ச்சியடைய செய்கிறது. மகாலெட்சுமி தாயாருக்கு பிடித்த சங்கால் செய்யப்பட்ட வளையலை அணிந்து கொள்வதால் உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படும்”¹¹⁶ என்று சங்கால் செய்யப்பட்ட ஆபாரணத்தை அணிந்து கொள்வதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

விரலணி

விரலணியாக ‘வாளை மீனின் பிளந்த வாய்’ போன்ற வடிவடைய சிவந்த நிறமுடைய மோதிரத்தை பாண்டிமா தேவி அணிந்திருந்ததை,

“வாளைப் பகுவாய் கடுப்ப வணக்குறுத்துச்

செல்விரல் கொளீஇய செங்கேழ் விளக்கத்து”¹¹⁷

என்று நெடுநல்வாடை பகர்கின்றது. “மோதிரம் அணிவதால் இனிமையான பேச்சுத்திறன், அழகான குரல் வளம் அமைகிறது. திருமண நிச்சயம் செய்யும் பொழுது விரல்களில் மோதிரம் அணிவதன் நோக்கமே இருவரின் நினைவை அதிகப்படுத்தத் தான். ஒருவரின் மேல் ஒருவர் கொண்ட அன்பை மறவாது நினைவில் வைத்துக்கொள்ள மோதிரம் அணியப் படுகின்றது. மேலும் ஆண், பெண் இனவிருத்தி உறுப்புகளை பலப்படுத்துகிறது. மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கிறது”¹¹⁸ என்று மோதிரம் அணிவதன் நோக்கத்தை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

போர்க்கள மருத்துவம்

போரில் ஏற்படும் இரத்தம் வடிந்த காயங்களை சுத்தம் செய்து, அதில் மருந்து தடவிப் பின்னர் பஞ்சு வைத்துக் கட்டும் பழக்கம் இருந்திருக்கிறது. இச்செய்தியை,

“..... குருதி ஓட்டிக்,
கதுவாய் போகிய துதிவாய் எ.:கமொடு,
பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர்”¹¹⁹

என்ற புறநானூற்று வரிகள் பகர்கின்றன. இன்றும் காயம்பட்ட புண்களின் மேல் தூசுபடாமல் தடுக்கவும், கிருமிகள் தாக்காது இருக்கவும் மருந்திட்டு பஞ்சு வைத்து துணியால் கட்டும் வழக்கத்தை கொண்டிருக்கிறது தற்கால மருத்துவம். இச்செய்தி மூலம் இக்கால மருத்துவத்தில் காணப்படும் மருத்துவ முறைகள் அக்காலத்திலும் இருந்துள்ளதை அறிய முடிகின்றது.

இசை மருத்துவம்

இசை மருத்துவம் என்பது உடல் பிணிக்கும், உள்ளப்பிணிக்கும் மருந்தாகச் செயல்பட்டு, மனிதனை ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்குத் துணை செய்கிறது. இசை கருவிகளை வாசிக்கும் போது, மனம் ஒருமுகப்பட்டு ஆழ்ந்த இன்பத்தை அடைகிறது. இதனால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கின்றது, ஞாபக சக்தியும் அதிகரிக்கின்றது. அதோடு தன்னம்பிக்கையும் வளர்கிறது. காயமுற்ற வீரர்களுக்கு இசையானது மருந்தாகச் செயல்பட்டதை புறநானூறு,

“..... யாழொடு பல் இயம் கறங்க,
கைபயப் பெயர்த்து மை இழுது இழுகி,
ஐயவி சிதறி, ஆம்பல் ஊதி,
இசைமணி எறிந்து, காஞ்சி பாடி,
.....

வேந்தறு விழுமம் தாங்கிய

பூம்பொறிக் கழற்கால் நெடுந்தகை புண்ணே”¹²⁰

என்ற பாடல் அடிகள் மூலம் தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றன. காயம்பட்ட வீரர்களுக்கு அவர்களின் வேதனை நீங்க, மனதை மகிழ்விக்க இசைக் கலைஞர்கள் இசைகளை இசைத்தனர். யாழ் மற்றும் ஆம்பல் இசைக்கருவிகள் இசைக்கப்பட்டன. பின்னர் காஞ்சி

என்னும் பண்ணில் பாடல்கள் பாடப்பட்டன. இச்செய்கையானது வீரர்களின் வேதனையினை போக்கி மனதிற்கு மகிழ்ச்சியை தருவித்தது.

“இசையின் மூலம் நரம்பு சம்பந்தமான நோய், இதய நோய், குடற்புண் போன்றவை விரைவில் குணமடைகின்றன. இசைக்கு மருத்துவப்பண்பு உண்டென்பதை அறிஞர்கள் தம் ஆராய்ச்சியாலும் அனுபவத்தாலும் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். இது பற்றி அரிகேச நல்லூர் கே.வெங்கட்ராமன் கூறுகையில் சங்கீதத்திற்கு நோயைக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சை முறையை ஆங்கிலத்தில் மியூசிக் தெரபி (Music Therapy) என்பர். இதுபற்றி பல அறிஞர்கள் நம் நாட்டிலும் மேலை நாடுகளிலும் பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வருகின்றனர். முத்துசாமி திட்சிதர் தம் சீடர் ஒருவருக்கு இருந்த தீராத வயிற்று வலியைப் போக்கக் குருபகவான் மீது பிருஹஸ்பதே என்ற அடாணா இராகக் கீர்த்தனையைப் பாடி குணப்படுத்தினார்”¹²¹ என்பதிலிருந்து இசையின் மருத்துவ மகிமையை அறியலாம். மேலும் இந்நூல்,

போர்க்களத்தில் இரு படைவீரர்களும் போரிடும் போது வாளாலும், அம்புகளாலும் காயங்கள் ஏற்படும். அக்காயத்திற்கு மருந்தாக, அத்தி மரத்தின் பாலைத் தடவியதால் காயம் முற்றிலும் குணமாகி, அதன்வடு மட்டும் உடம்பில் காணப்பட்டது. பாலைப் பெறுவதற்காக வெட்டப்பட்ட மரத்தின் பகுதி, காலம் மாற மறைந்து வெட்டப்பட்ட தடம் மட்டும் காணப்படுவது போல் புண்பட்ட காயமும் சரியாகி தழும்பு மட்டும் காணப்பட்டது. இதனை,

“இரும்புகவைக் கொண்ட விழுப்புண் நோய்தீர்ந்து,

மருந்துகொள் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி,

வடு இன்று வடிந்த யாக்கையன்”¹²²

என்ற வரிகள் தெளிவுறுத்துகின்றன.

நோய் தடுப்பு முறை

தாவரங்களின் மருத்துவ குணத்தை தமிழர்கள் நன்கறிந்திருந்தனர். மூலிகை செடியின் காற்று பட்டால் பல நோய்கள் குணமாகும் என்பதை தெரிந்திருந்த அவர்கள் வேம்பின் மருத்துவத்தை கூறும் போது,

“தீம்கணி இரவமொடு வேம்புமனைச் சொரி”¹²³

என்ற வரி மொழிகின்றது. போரில் புண்பட்ட வீரர்களின் வீடுகளில் தீங்கனிகளைத் தரும் மரத்தின் தழையோடு வேப்பிலையும் வீட்டின் முன்புறத்தில் செருகி இருந்தனர். நோய்க் கிருமிகள் வீட்டிற்குள் புகாமல் தடுக்கவும், வீட்டிலுள்ள அனைவரின் நலன் கருதியும் நோய் தடுப்பு முறையை செய்திருந்தனர். இன்றும் அம்மை நோய் இருக்கும் வீடுகளில் வேப்பிலையை வாசலில் செருகி வைப்பர். அக்கம் பக்கம் உள்ள அனைத்து பகுதிகளையும் தூய்மையுடன் வைத்திருப்பர்.

“மருத்துவச் சக்தி வாய்ந்த இவ்விலைகளால் கிருமிகள் பரவுவது தடுக்கப்படுகின்றது. மேலும் நோயால் நலிவடைந்த நிலையில் நோயாளியைப் பிற நோய் கிருமிகளிலிருந்து காப்பதற்கும் இவ்விலைகள் துணை செய்கின்றன. அது மட்டுமின்றி வேப்பிலை செருகி வைப்பதால் அவ்வீட்டில் நோயாளி இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டு பிறர் கவனத்தோடு நடத்தல் சாத்தியமாகின்றது”¹²⁴ என்று தி.பிரதீபா தேவி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இன்றைய மருத்துவம் ‘தடுப்பூசி’ கொண்டு பல நோய்களை தடுப்பது போன்று நம் முன்னோர்கள் இயற்கை மூலிகை மூலம் நோய் தடுப்பு முறையை கையாண்டுள்ளனர்.

வேம்புதலை யாத்த நோன்காழ் எ.:கம்

வேப்பம்பூ மாலையைத் தலையில் சூடிய அரசன், படைத்தலைவன் போன்றோர் வீரர்களைக் காண செல்வர். வேப்பம்பூ மாலை நோய் கிருமிகளைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. அங்கு விழுப்புண் பட்ட வீரர்களின் காயங்களுக்கு மருந்தாக வேப்பம்பூவை பயன்படுத்தினர். வேப்பம்பூ மாலை நோய் கிருமிகளைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உடையது என்பதை நெடுநல்வாடையில்,

“வேம்புதலை யாத்த நோன்காழ் எ.:கம்”¹²⁵

என்ற பாடலடி குறிப்பிடுகின்றது. கோவில் திருவிழாவின் போது ஊரின் எல்லையில் வேப்பிலைத் தோரணம் கட்டியிருப்பர். அதன் மருத்துவக் காரணம் காற்றில் பறந்துவரும் கிருமிகளை ஊரின் உள்ளே விடாது தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டதாக விளங்குகிறது.

ஆரோக்கிய மகளிரின் உடல்நலம்

வெள்ளிய பற்கள், அழகிய வயிறு, பரந்த அல்குல், தாழ்ந்து தொங்கும் கூந்தல், மென்மை வாய்ந்த மூங்கில் போன்ற தோள் என்று ஆரோக்கியமான உடல் நலம் பெற்ற மகளிரின் இலக்கணமாக அகநானூறு குறிப்பிடுகின்றது. இக்கருத்தினை,

“-----வெண்பல்

அவ்வயிற்று அகன்ற அல்குல் தைஇத்

தாழ்மென் கூந்தல், தடமென் பணைத்தோள்”¹²⁶

என்று விளக்குகிறது. இன்று பெண்களின் வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தின் காரணமாக பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக நீர்க்கட்டி (PCOD), தைராய்டு போன்ற பிரச்சனைகள் உடலில் ஏற்படுகிறது. உடலில் எந்த நோய் பாதித்தாலும் முதலில் தாக்குவது தலைமுடியைத்தான். எனவே கூந்தலானது மெலிந்து மெல்லியதாகக் காணப்படும். வயிறு தொப்பை விழுந்து காணப்படுகிறது. பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முறையை சரியாக அமைத்துக் கொண்டு, நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கத்தினால் மட்டும் தான் தங்கள் உடல் நலத்தைப் பேண முடியும். மேலும் திருமுருகாற்றுப்படையில், நக்கீரர் பெண்களின் இயல்பைப் பற்றி வருணிக்கும் போது,

“நோய் இன்று இயன்ற யாக்கையர், மாவின்

அவிர்தளிர் புரையும் மேனியர் அவிர்தொறும்

பொன்னுரை கடுக்கும் திதலையர்.....”¹²⁷

என்று குறிப்பிடுகின்றார். பெண்கள் எவ்வளவு அழகாக இருந்தாலும் சிறந்த ஆரோக்கியம் இருந்தால் மட்டுமே அவர்களின் உண்மையான அழகு வெளிப்படும். இதனை தான் ‘நோய் இன்று இயன்ற யாக்கையர்’ என்று குறிப்பிடுகிறார்.

கழற்சிக்காயின் மருத்துவம்

“பிசிஓடி (PCOD) என்று மிகச் சாதாரணமாக அழைக்கப்படும் பாலிசிஸ்டிக் ஓவரியன் டிசீஸ் (Polysystic Ovarian Disease) என்பது பெண்களின் சினைப்பையில் ஏற்படக் கூடிய சிறுசிறு நீர்க்கட்டிகள். இந்நோய் பூப்பெய்திய பெண்களை பெரிதும் பாதிக்கின்றது. அதாவது 15 வயதுக்குமேல் தொடங்கி 45 வயதுக்குள் வரை உள்ள பெண்களை தாக்குகிறது. பெண்களுக்கு சுரக்கும் ‘ஈஸ்ட்ரோஜன்’ மற்றும் ‘புரொஜெஸ்ட்ரோன்’ ஆகிய ஹார்மோன்கள் குறைவாகச் சுரப்பதாலும், ‘ஆன்ட்ரோஜன்’ ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரப்பதாலும் தான் பெண்களின் சினைப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் உண்டாகின்றன. ‘ஆன்ட்ரோஜன்’ ஹார்மோன் ஆண்களுக்கு சுரக்கக் கூடியது, இதன் காரணமாக தலைமுடி உதிர்்தல், பருக்கள், மனஅழுத்தம், முறையற்ற மாதவிடாய், கருத்தரிக்காமை, உடல் எடை அதிகரிப்பது, களைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும்”¹²⁸ என்று தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

பெண்களுக்கு மாதந்தோறும் சரியான நாட்கள் இடைவேளையில் மாதவிடாய் ஏற்படுவது அவர்களின் உடலாரோக்கியத்தைப் புலப்படுத்தும். ஆனால் சமீப காலமாக இந்தியாவில் 18 சதவிகித பெண்கள் சினைப்பை நீர்க்கட்டிப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டு முறையற்ற மாதவிடாய் காரணமாக அவதியுறுகின்றனர். நீண்டநாள் சிகிச்சைப் பெற்றும் இந்நோயை முழுவதும் குணமாக்கும் வழி தெரியாமல் பலர் அவதிப் படுகின்றனர். ஆனால் இந்நோயிற்கு முழுமையான நிவாரணம் இயற்கை மூலிகையான ‘கழற்சிக்காய்’ என்று இன்றைய மருத்துவர்கள் ஆலோசனைக் கூறுகின்றனர். அத்துடன் அனைத்து வகையான கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகளையும் சரி செய்யும் என்கின்றனர். இது பெண்களின் மருந்தாக விளங்குகின்றது.

கழற்சிக்காய்கள் மிகவும் கடினமானவை. இதனுள் இருக்கும் பருப்புகள் முந்திரியைப் போன்ற நிறமுடன் இருக்கும். கடுமையான கசப்பு தன்மை கொண்டவை. கழற்சிக்காய் விதையை சூரணம் செய்து அத்துடன் ஐந்து மிளகையும் உட்கொண்டு வந்தால் சினைப்பை நீர்க்கட்டி பிரச்சனை அகலும், அல்லது கழற்சிக்காய் சூரணம் ஐந்து

கிராம் எடுத்து ஒரு குவளை மோரில் கலந்து தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள் அருந்தினால் சினைப்பையில் தோன்றும் நீர்க்கட்டிகள் கரையும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். பின்னர் முறையான மாதவிடாய் தோன்றி பெண்களை ஆரோக்கியமுடன் திகழச் செய்யும். இத்தகைய மருத்துவக் குணம் கொண்ட சுழற்சிக்காயை நற்றிணை,

“நல்நுதல் சாய, படர்மலி அருநோய்

காதலன் தந்தமை அறியாது, உணர்த்த,

அணங்குறு கழங்கின் முதுவாய் வேலன்”¹²⁹

என்ற வரிகள் எடுத்தியம்புகின்றன. பெண்களுக்கும் கழற்சிக்காய்க்கும் நிறைய தொடர்பிருக்கிறது. தலைவிக்கு ஏற்பட்ட நோயினை போக்க வேலன் முருகனை வழிபட்டு கழற்சிக்காய்களை கொண்டு தீர்வு காண எண்ணினான் என்று பாடலின் பொருள் அமைகின்றது.

“கருமுளையினை உள்ளடக்கி மெல்லிய இழைகளினால் மூடப்பட்டு சிறு குமிழிபோல் காட்சியளிக்கும் இருமாதக் கருமுளையானது, ‘செடியின் விதையினை உள்ளடக்கி மேல் தோட்டுடன் சிறிய பந்து போல் தோன்றும் கழற்சிக் காய்’ போன்று அமைந்திருக்கும் என்பதே அந்த ஒப்புமையின் பொருளாகும். கழற்சிக்காயின் உள்ளே இருக்கும் விதையே கருமுளையினுள் இருக்கும் கருவுயிரைக் குறிப்பதாகும். ஆத்மரக்ஷாமிர்தம், வைத்திய சார சங்கிரஹம் ஆகிய சித்த மருத்துவ நூற்களை மேற்கோள்காட்டி அனந்த நாராயண அய்யர் என்பவர் இரண்டாவது மாத கர்ப்பத்திலுள்ள கருமுறையினை ஒரு கழற்சிக் காயுடன் ஒப்பிட்டுக் கூறியுள்ளார்”¹³⁰ என்று இரா.நிரஞ்சனா தேவி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

மனநோயினைப் போக்கும் மருந்து

சங்ககால மக்கள் நெறி தவறாது வாழ்ந்தமைக்கு இறைவழிபாடு முக்கிய காரணமாகும். நம் வாழ்கைக்கு நல்ல வழிகாட்டியாகவும், துன்பங்கள் விலகி ஓடி நாளும் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கவும் தெய்வ வழிபாட்டை மேற்கொள்கிறோம். அதன்படி

முருகனின் அருள் வேண்டல் நம் மனநோயினைப் போக்கும் அரும் பெரும் மருந்தாகும் என்பதை நக்கீரார் திருமுருகாற்றுப்படையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதனை,

“நக்கீரர் தாம் உரைத்த நல்முருகு ஆற்றுப்படையை,

தற்கோல, நாஸ்தோறும் சாற்றினால்-முன்கோல

மாமுருகன் வந்து, மனக்கவலை தீர்த்தருளி,

தான் நினைத்த எல்லாம் தரும்”¹³¹

என்ற பாடலின் வழி அறியமுடிகிறது. வழிபாட்டோடு மருத்துவம் கலந்த கருத்துகளைக் கூறியிருப்பது சிறந்த ஒன்றாகும்.

மன அழுத்தம்

முல்லைப்பாட்டில் தலைவன் குறித்த காலத்தில் வருவதாகச் சொல்லிய கார்காலம் வந்துவிட்டது. ஆனால் தலைவன் வரவில்லை. அதனால் ஏற்பட்ட வருத்தம் ஒரு புறம். தலைவனைப் பிரிந்த தலைவியை மாலைக் காலம் வாட்டுவதால் ஏற்பட்ட வருத்தம் மறுபுறம், இவ்விரண்டும் தலைவியின் மன அழுத்தத்திற்கானக் காரணமாக அமைந்துள்ளது.

சங்க காலப் பெண்கள் தலைவனின் பிரிவுத் துயரினால் அதிகமான மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகின்றனர். சங்க இலக்கியங்களில் ஆண்களை விட பெண்களே பிரிவாற்றாது, உடலும், உள்ளமும் வருந்துவதாகப் பெரும்பாலான அகப்பாடல்கள் இயற்றப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய மரபின் படி முல்லைப்பாட்டுத் தலைவன் தலைவியைப் போன்றே பாசறையில் தூங்காமல் இரவில் தனிமையில் பலவாறு சிந்திப்பதை,

“ஒருகை பள்ளி ஒற்றி, ஒருகை

முடியொடு கடகம் சேர்த்தி, நெடிதுநினைந்து,

பகைவர்ச் சுட்டிய படையொள் நோன்விரல்

நகைதாழ் கண்ணி நல்வலந் திருத்தி”¹³²

என்ற முல்லைப் பாட்டு வரிகளின் மூலமாக புலப்படுத்தியுள்ளார் நப்பூதனார். முல்லைப்பாட்டில் தலைவியின் பிரிவு தலைவனுக்கு வருத்தத்தைத் தந்ததோடு அது அவனை மன அழுத்தத்திற்குள்ளாக்கியது.

ஊசல் (அல்லது) ஊஞ்சல்

ஊஞ்சலாட்டம் என்பது மரக்கிளைகளில் அல்லது வீடுகளில் உயர் விட்டங்களில் கயிறுகளால் ஊஞ்சல் கட்டி அதில் அமர்ந்து ஆடி விளையாடும் விளையாட்டாகும். இதில் பெண்கள் அதிகம் கலந்து கொண்டு விளையாடுவர். சங்க காலத்தில் தலைவியை ஊஞ்சலில் வைத்து ஆடியதை நற்றிணை,

“பெருங்கயிறு நாலும் இரும்பனம் பிணையல்

பூங்கண் ஆயம் ஊக்க, ஊங்காள்”¹³³

என்ற பாடல் குறிப்பிட்டுள்ளது. “விழாக்காலங்களில் ஊஞ்சல் ஆடுவது வடஇந்தியரின் வழக்கம். தமிழகத்தில் சில திருமண நிகழ்வில் ஊஞ்சல் வைபவம் முக்கியம். ஊஞ்சல் ஆடுவதால் மனதில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்கள் நீங்கி நேர்மறை எண்ணங்கள் எழுகின்றன. ஊஞ்சல் ஆடுவதால் மனச்சோர்வு நீங்குகிறது. நேராக அமர்ந்து கைகளை உயர்த்தி ஊஞ்சலின் இருபக்க சங்கிலிகளையும் பிடித்து ஆடும் போது முதுகுத்தண்டுக்கு ரத்த ஓட்டம் பாய்ந்து மூளை புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. முதுகுத்தண்டுவடம் பலம் பெறுவதால் கழுத்து வலி குறையும். கோபமாக இருக்கும் போது ஊஞ்சல் ஆடினால் கோபம் குறையும்”¹³⁴ என்று தினமலர் நாளிதழ் ‘ஊஞ்சலின் நன்மை’ என்ற பகுதியில் குறிப்பிட்டுள்ளது.

யோகாசனம்

நோயைத் தடுப்பதிலும் கட்டுப்படுத்துவதிலும் யோகாசனத்துக்கு மிக முக்கிய இடமுண்டு. உடல் உபாதைகள் முதல் மன அமைதி பெற பல்வேறு நோக்கங்களுக்காக யோகாசனம் பயிலப்படுகிறது. யோகா செய்வதால் சில சமயம் அறுவை சிகிச்சையைக் கூடத் தவிர்க்க முடியும். யோகாசனத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கியமான அம்சம்

பொறுமை மட்டும் தான். “திருமுருகாற்றுப்படையில் இறை வழிபாடு செய்கின்ற போது யோகாசனம் அறிமுகப்படுத்தப் படுகின்றது. நான்கு விரலை மடக்கிப் பெருவிரலை நிறுத்தி மார்பினிடையே வைப்பது குடந்தம் செய்யும் முறை”¹³⁵ என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இதனை திருமுருகாற்றுப்படை,

“மாண்தலைக் கொடியொடு மண்ணி அமைவர

நெய்யோடு ஐயவி அப்பி, ஐதுஉரைத்து,

குடந்தம்பட்டு, கொழு மலர் சிதறி”¹³⁶

என்ற பாடலின் வழி யோகாசனம் பற்றி அறியமுடிகின்றன. முருகனின் சேவல் கொடியை ஏற்றி, அலங்காரம் செய்து, கோவில் வாயிலில் நெய்யையும், வெண்சிறு கடுகையும் சேர்த்து அப்புகின்றாள் குறமகள். இறைவனின் நாமத்தை கூறி இருகைகளையும் இணைத்து வழிபடுவதாக இப்பாடல் உணர்த்துகின்றது. இதற்கு முக்கியத்துவம் அளித்து ஜீன் 21-ம் தேதியை சர்வதேச யோகா தினமாக ஐ.நா.சபை 2015-ஆம் ஆண்டில் அறிவித்துள்ளது.

சேமச்செப்பு

கொதிக்க வைத்த நீரை வெப்பம் குறையாமல் பாதுகாக்க ‘சேமச்செப்பு’ என்ற கலத்தைப் பயன் படுத்தியுள்ளனர். தாம் பயன்படுத்திய நீரை வெப்பப் படுத்தி அவ்வெப்பம் போகாதவாறு ‘குடுவையில்’ தேக்கி வைத்து, அருந்திருக்கின்றனர். பனிக்காலத்தில் சூடானநீர் அருந்துவது உடலை சீரான நிலையில் வைக்க உதவும். நீரை வெப்பப்படுத்தும் போது, நீரில் உள்ள மாசுக்கள் அழிந்து தண்ணீரால் வரும் நோய்களிடமிருந்து நம்மை பாதுகாக்கும். சேமச்செப்பு பயன்படுத்தியதை குறுந்தொகை,

“அற்சிர வெய்ய வெப்பத் தண்ணீர்

சேமச் செப்பில் பெறீஇயரோ”¹³⁷

என்ற இவ்விரண்டுகள் மொழிகின்றன. இன்று நாம் சேமச்செப்பிற்கு பதிலாக, வெந்நீர், டீ, காபி ஆகியவற்றில் உள்ள வெப்பம் தணியாமல் இருப்பதற்கு தெர்மாசு குடுவையைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

தாளிதம் செய்தல்

இறைச்சி உணவை தாளிதம் செய்வதால் அவற்றில் உள்ள நச்சுக்கிருமிகள் அழிந்து உணவுக்குச் சுவையையும் உடலுக்கு நலத்தையும் கொடுக்கிறது. தாளித்தலின் போது, கடுகு, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், பெருங்காயம் போன்றவை சேர்ப்பதால் உடலுக்கு நலம் பயக்கும். இத்தாளிப்பு பற்றிய செய்தி,

“ஊனத்து அழித்த வால்நிணக் கொழுங்குறை

குய்இடு தோறும் ஆனாது ஆர்ப்ப”¹³⁸

என்று பதிற்றுப்பத்தின் மூலம் அறியலாகிறது.

புட்டகம் (சேலை) அணிதல்

புட்டகம் என்னும் சொல் புடவையைக் குறிப்பதாகும். “மேலாடை என்பது பெண்கள் ஆடைகளில் ஒன்றாகும். பெரும்பாலான பெண்களால் மேலாடை அணியப்பட்டது என்கின்றனர். சங்ககாலத்திற்குப் பின்னர் தோன்றிய பெருங்கதைகளில் பெண்கள் சேலை அணிந்த முறையைப் பற்றி குறிப்பிடுகின்றது. பெண்கள் மார்பகங்களை மறைக்க கச்சு அணிவதுடன் அறையில் கட்டிய சேலையின் எஞ்சிய பகுதியை மேலே கழுத்தைச் சாரத் தோளில் இட்டுக் கொண்டனர்”¹³⁹ என்று அறியப்படுகின்றது. புடவை அணிந்ததைப் பற்றி,

“புட்டகம் பொருந்துவ புனைகு வோரும்”¹⁴⁰

இப்பாடல் தெளிவாக்குகிறது. வையை நீர் மதுரை மதிலை வந்து மோதுகிறது என்று கூறக்கேட்ட மகளிருள் சிலர் நீராடுவதற்குரிய சேலைகளை உடுத்தினர் என்று பதிற்றுப்பத்து கூறுகிறது.

“பருவம் அடைந்ததிலிருந்து கர்ப்பப்பை உள்ள இடத்திலும் தொப்புளைச் சுற்றிலும் காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக தான் பாவாடை தாவணி மற்றும் சேலை அணியும் பழக்கத்தை நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தினார்கள். அப்போது தான் அங்கு அதிக உஷ்ணம் ஏற்படாமல் கர்ப்பப்பையை காக்கும் என்பதற்காகத் தான். ஆனால் இப்போதோ அந்த இடத்தை காற்றோட்டம் படாமல் ஜீன்ஸ், சுடிதார் என்று போட்டுக்கொள்வதால் கர்ப்பப்பை உஷ்ணம் அடைந்து வேறு வழியின்றி நீர்க்கட்டி போன்ற பிரச்சனைகள் எழுகின்றது”¹⁴¹ என்று பெண்கள் புடவை அணிவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றது.

கார்த்திகைக் திருவிழா

தமிழ் மாதங்களில் கார்த்திகை மாத பெளர்ணமி நாளன்று திருக்கார்த்திகை விழா கொண்டாடப்படுகின்றது. தமிழர் தம் இல்லங்களிலும், கோவில்களிலும் தீபங்களை ஏற்றி கொண்டாடி மகிழ்வர். “பண்டைய தமிழர்கள் ஒரு மாதத்தில் உள்ள நாட்களை 27 நாள்மீன் பெயர்களால் வழங்கி வந்தனர். அந்த நாள்மீன்களில் ஒரு நாள்மீன் கார்த்திகை நாள். இவ்வாறு ஒவ்வொரு மாதமும் வருகின்ற கார்த்திகை நாள் முக்கியமான நாளாக தமிழர்களால் வழிபடப்பட்டு வருகின்றது. கார்த்திகை மாதத்தில் வருகின்ற கார்த்திகை நாள் ஏனைய கார்த்திகை நாட்களினை விடவும் விமர்சையாக தமிழர்களால் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்ற ஒரு விழா”¹⁴² நிறைமதி ஒளி வீசும் நாளில் கார்த்திகை நாள்மீன்கள் சேரும் இரவில் ஊர் மக்கள் கார்த்திகை விழாக் கொண்டாடினர் என்பதை,

“..... மதி நிறைந்து,

அறுமீன் சேறும் அகல்திருள் நடுநாள்,

மறுகுவிளக்கு உறுத்து மாலை தூக்கி”¹⁴³

இந்நூல் விளக்குகின்றது. கார்த்திகை மாதம் மழையும் குளிரும் நிறைந்த கூதிர்காலம். இக்குளிர் காலத்தில் நல்ல வெளிச்சம் பெறவும், வெப்பம் வேண்டியும் விழாவினை நடத்துவர். அத்துடன் மழை காலம் என்பதால் ஊர்வனவைகள் வீட்டிற்குள் நுழைந்து

மனிதர்களை தீண்டி, அதன் மூலம் ஏற்படும் வலியையும் அதனால் ஏற்படும் நோயினையும் தவிர்க்க வேண்டி வீட்டின் வாசலில் விளக்கேற்றுவர்.

கார்த்திகை நாளன்று நெல் பொரியும், அவல் பொரியும் வெல்லப்பாகிலிட்டு பரம்பொருளான சிவபெருமானுக்கு நிவேதனம் செய்வது வழக்கம். கார்த்திகை விழா பெண்களால் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டது. கார்த்திகையன்று பாலை உலையாக வைத்து, அதில் இடித்த அவலை இட்டு பால் பொங்கலிடும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டனர் என்பதை அகநானூறு,

“பல்கோட்டு அடுப்பில் பால்உலை இரீஇ

கூழைக் கூந்தற் குறுந்தொடி மகளிர்

பெருஞ்செய் நெல்லின் வாங்குகதிர் முறித்துப்

பாசவல் இடிக்கும் இருங்காழ் உலக்கை”¹⁴⁴

எனும் வரிகள் விளக்குகின்றன. பாலை நன்கு காய்ச்சிய பின்னர் தான் பயன் படுத்தினர் நம்முன்னோர். ஏனெனில் காய்ச்சாத பாலில் பல நுண்கிருமிகள் இருக்கும். அதனை போக்கிய பின்னர் தான் அருந்த வேண்டும். பாலுடன் அவல் சேர்த்து உண்ணும் போது உடல் சூட்டை தணித்து நல்ல புத்துணர்ச்சியை தருகிறது.

மண்பாண்டத்தின் மகிமை

தமிழரின் பாரம்பரியமான சமையல் பாத்திரங்களில் ஒன்றாக திகழ்வது மண்பாண்டங்கள். மண்பானை, நீரை சுத்திகரிக்கும் மிகச்சிறந்த கருவி. மண் பானையில் குடிநீரை இரண்டு மணிநேரம் ஊற்றி வைக்கும் பொழுது நீரில் உள்ள அனைத்து அசுத்தங்களையும் மண்பானை உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. பானையில் உள்ள நீரினை நல்ல குளிர்ச்சியுடன், மண்ணின் சக்தியையும் அளிக்கிறது. அகநானூற்றில் மகளிர் நீர்த்துறையிலிருந்து நீர் முகந்து வருவதற்கு அழகிய மண் குடங்களைப் பயன்படுத்தினர் என்பதை,

“..... மகளிர்

நுண்செயல் அம்குடம் இரீஇ”¹⁴⁵

இதன் மூலம் அறியலாகிறது. மண்பாணைகளில் சமைக்கும் உணவு சுவை கூடியும், நீண்ட நேரம் கெட்டு போகாமலும், நல்ல ஆரோக்கியமான உணவாகவும் விளங்கும். வயிற்று பிரச்சனைகள் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பு குறைவு. மேலும் இதனை சமையலுக்குப் பயன்படுத்துகையில் அதிக எண்ணெய் தேவைப்படுவதில்லை. “மண்பாணைகளில் மிக நுண்ணிய துளைகள் இருக்கும். மண்பாணைகளில் சமைக்கும் போது இத்தகைய துளைகள் வழியே நீராவி வெளியேறுவதால் உணவு அவித்ததைப் போல் இருக்கும். சமைக்கப்படும் உணவில் இருக்கும் சத்துக்கள் வெளியேராமல் இருக்கும்”¹⁴⁶ மண்பாணை கொண்டு உணவு சமைத்த விதத்தை,

“உரல்முகம் காட்டிய சுரைநிறை கொள்ளை

ஆங்கண் இருஞ்சனை நீரோடு முகவாக்,

களிபடு குழிசிக் கல்அடுப்ப ஏற்றி”¹⁴⁷

என்று அகநானூறு குறிப்பிடுகிறது. உரலில் குற்றிய அரிசியை அங்குள்ள பெருஞ்சனை நீரில், களிமண் பாணையில் கற்களை இட்டு அமைத்த அடுப்பில் சமைத்தனர் என்று மாமூலனார் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

வீட்டின் அமைப்பு

காற்றோட்டமான சன்னல்களையும், வெயில் காயவும், உள்ளே உள்ள காற்று வெளியில் செல்லும்படியாகவும், வெயில் காலத்தில் குளிர்ச்சியாக இருக்கும் படியான சூழ்நிலையோடும், இயற்கையோடும் வீட்டினைக் கட்டியுள்ளனர். இதனை மதுரைக்காஞ்சி,

“சில் காற்று இசைக்கும் பல்புழை நல்லில்.”¹⁴⁸

என்ற வரி குறிப்பிடுகிறது. “சாளரங்களின் வழியாக வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ளே வருவதால் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியும் நலனும் கிடைக்கின்றன. தூய காற்றைச் சுவாசிப்பதன் மூலம் சுவாச மண்டலம் சீரடைந்து உடல் நலத்தைத் காக்கிறது”¹⁴⁹ என்று தி.பிரதீபா தேவி கூறியுள்ளார்.

குப்பைத் தொட்டி

‘பூரிமம்’ என்பது தேவையற்ற பொருள்களையும், குப்பைகளையும் போடுவதற்காகத் தெருவோரத்தில் அமைக்கப்பட்ட தொட்டி. அகன்ற தெருவில் குப்பைகளைக் கண்டவாறு போடாமல் ஒழுங்கு முறையோடு தெருமுனையில் அமைக்கப்பட்ட ஒரு தொட்டியில் போடும் பழக்கம் அக்காலத்தில் மக்களிடையே இருந்தது தெரிகிறது. இதனை,

“உயர்பூரிம விழுத் தெரு”¹⁵⁰

என மதுரைக்காஞ்சி மூலம் அறியமுடிகின்றது. குப்பைகளில் இருந்து வெளியேறும் கிருமிகள் சுவாசக் காற்றில் கலந்து உடலினுள் செல்லும் போது பல்வேறு நோய்கள் தாக்கக்கூடும். இதனை கருத்தில் கொண்டு விடியற் காலையில் எழுந்தவுடன் வீட்டில் உள்ள குப்பைகளை அகற்றித் தூய்மை செய்தால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.

நறும்புகை ஊட்ட பெற்ற தூய்மையான ஆடை

நாம் வாழும் பகுதி மிகுந்த வெப்பம் நிறைந்தவை என்பதால் அதிலிருந்து தம்மைக் காத்து கொள்ள மெல்லிய நூலான பருத்தி ஆடையை அணிந்திருந்தனர். தூய்மையான ஆடை உடல் நலத்திற்கு ஏற்றது என்பதால் அழுக்கு ஆடைகளை பாக்டீரியாக்கள் நீங்க துவைத்து, அதில் நறும்புகை ஊட்டி அணிந்தனர் என்பதனை,

“மென்னூற் கலிங்கம் கமழ்புகை மடுப்ப”¹⁵¹

என்ற வரியில் மதுரைக் காஞ்சி குறிப்பிடுகிறது. அழுக்கு ஆடைகள் அணிவதால் உடலில் அரிப்பு தோன்றி, பல வகையான தோல் வியாதிகளை ஏற்படுத்தும். அது மட்டுமில்லாது தன்னைச் சுற்றியிருப்போரையும் இன்னலடையச் செய்யும்.

கரும்பாலை புகை ஏற்படுத்தும் பாதிப்பு

கரும்பாலைகளில் இருந்து வெளிப்படும் கரிய புகையானது காற்றில் கலப்பதால், அதன் தூய்மைகெட்டு விடுகின்றது. அக்காற்றை எதிர்கொள்கின்ற பொருட்கள் யாவும் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகின்றன என்று பட்டினப்பாலை தெரிவிக்கின்றது. இதனை,

“கார்க்கரும்பின் கமழ் ஆலைத்

தீத்தெறுவின் கவின்வாடி

நீர்ச்செறுவின் நீர்நெய்தல்

பூச்சாம்பு புலத்து ஆங்கண்”¹⁵²

என்ற பாடல் வரிகள் உணர்த்துகின்றன. கரும்பினை ஆலைகளில் போட்டு பாகாகச் காய்ச்சும் போது அதிலிருந்து வெளிப்பட்ட புகை அருகிலுள்ள நெய்தலாகிய வெள்ளாம்பல் பூக்களின் மீது படிந்ததால் அப்பூக்கள் வெம்மை தாங்காமல் வாடி சுருங்கி மலர்ச்சி குன்றிக் காணப்பட்டதை இப்பாடல் குறிப்பிடுகின்றது. இக்காற்றிலுள்ள புகையின் காரணமாக தாவரம் பாதிப்பு அடைந்தது. இப்புகையால் மக்களின் உடல்நலம் பாதிக்கக்கூடும் என்பதை உணரலாம்.

இன்றும் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியாகும் புகையினால் அருகிலுள்ள கட்டிடங்கள், அக்காற்றைச் சுவாசிக்கும் மக்களின் உடல் நல பாதிப்பு குறிப்பாக நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுவதனை நன்கு உணரலாம். மேலும் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு அடைவதை அறிய முடிகிறது. சங்க காலத்தில் சூழல் மாசுபாடு பெருமளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்திிருக்காது. ஆனால் இன்றைய மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் காரணமாகவும், அவர்களின் முன்னேற்றச் செயல்பாடுகள் காரணமாகவும் சுற்றுப்புற சூழல் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகிறது.

காலணி அணிதல்

கற்களிலும், முட்களிலும் நடக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்ட போது, அதனால் பாதங்கள் அடைந்த துன்பத்தினைப் போக்க நம் முன்னோர் காலணி அணிந்தனர். “அடையல், அரணம், கழல், குத்திச் செருப்பு, குறட்டுச்செருப்பு, தோற்பரம், நடையன், மிதியடி, பாதுகை, பாவல், அரண், பாதக்காப்பு, அடிபுனைத்தோல் முதலான பல்வேறு வகையிலான காலணி பற்றிய சொற்கள் வெவ்வேறு பகுதிகளில் நடைமுறையில் உள்ளமை அவை காலம்காலமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளமையை விளக்குகின்றன. இவற்றுள் தொடுதோல், செருப்பு, அடிபுதை அரணம் ஆகியவை பற்றிய

குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் உள்ளன”¹⁵³ அவை ஆநிரை காக்கும் இடையர்கள் செருப்பு அணிந்திருந்ததை அகநானூறு,

“..... நிரைப்புறத்து

அடிபுதை தொடுதோல் பறைய ஏகி”¹⁵⁴

என்ற பாடல் வரிகள் விளக்குகின்றன. மேலும் இந்நூல் பாலை நிலத்தில் கொழுத்த பசுக்களைக் கவர்ந்து சென்று தின்ற கூரிய படையை உடைய மழவர்கள் காலில் செருப்பு அணிந்திருந்தனர் என்பதனை,

“கொழுப்புஆ தின்ற கூரம்படை மழவர்,

செருப்புடை அடியர் தெண்சுனை மண்டும்”¹⁵⁵

இப்பாடல் வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. நடக்கும் பாதையில் காணப்படும் கழிவுகளை மிதியாது நம் பாதங்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காக காலணி அணியப்படுகின்றது. அசுத்தமின்மையை நம் பாதங்கள் மிதிப்பதால் பல்வேறு நோய்கள் தாக்குகின்றன. பாதத்தின் மேற்பாகத்தையும் மறைக்கும் செருப்பு ‘அடிபுதை அரணம்’ எனப்பட்டது. தற்போழுது வழங்கும் ‘Shoe’ போன்ற அமைப்பாக இருக்கும். இதனை பெரும்பாணாற்றுப்படை,

“அடிபுதை அரணம் எய்தி”¹⁵⁶

மூலம் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

முதுமையடைதல்

முதுமை ஒரு நோய் அல்ல, எல்லா உயிர்களும் ஒரு காலகட்டத்தில் சந்தித்தே ஆக வேண்டிய ஒன்று. மனித வாழ்நாளின் இறுதி ஆண்டுகளை தான் முதுமைக்காலம் என்பர். அதனால் முதுமைக் கண்டு அஞ்ச வேண்டியதில்லை, முதுமைப் பருவம் தான் அனைத்தும் அறிந்த அனுபவ பருவமாகும். எப்பொழுது நமது மனமானது விரும்புகின்ற செயலை செய்வதற்கு உடலால் முடியவில்லை என்று அறிகிறதோ அப்பொழுது தான் முதுமை அடைந்ததை உணரமுடியும். முதுமை அடைவதால் தோல் சுருங்குதல், பார்வை

குறைவு, காது மந்தமடைவது என்று தொடங்கி உடல் பல்வேறு நோய்களுக்கு உட்படும். மூட்டுவலி, நீரிழிவு நோய், தூக்கமின்மை போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றன. புறநானூறு முதுமையினை,

“..... விழுத்தண்டு ஊன்றி, நடுக்குற்று,

இருமிடை மிடைந்த சிலசொல்

பெருமூ தாளரேம் ஆகிய எமக்கே?”¹⁵⁷

இவ்வரிகள் இயம்புகின்றன. முதுமையின் காரணமாக நடை தளர்ந்தால் நீண்ட கம்பினை ஊன்றிக் கொண்டு சில சொற்களைச் பேசுவதற்குள் இருமல் இடையிடையே வருவதைத் தொடர்த்தலை விழுத்தண்டினார் எடுத்துக் கூறுகிறார்.

முதுமை அடைவதை தவிர்க்க முடியாது. எவ்வாறெனில் நாம் இளமையிலிருந்தே நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும், முறையான உணவுகளையும், தேவையான உடற்பயிற்சியையும் செய்து வந்தால் முதுமை காலத்தையும் ஆரோக்கியமானதாக மாற்றி அமைத்து மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

உறக்கம் கொள்ள தோல் படுக்கை

பகல் முழுவதும் உழைத்த மனிதனுக்கு இரவில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும் நிலை தான் உறக்கம். நாம் அன்றாடம் பணிகளை செவ்வனே செய்வதற்கு உறக்கம் அவசியம்.

“ஒருவர் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 6 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். அதிகபட்சமாக 8 மணி நேரம் தூங்கினால் நல்லது. பள்ளி செல்லும் வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் 10 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை. வளரிளம் பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கு, நாளுக்கு 9 மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். இதற்கு அதிகமாகத் தூங்கினாலும் ஆரோக்கியம் கெடும், குறைவாகத் தூங்கினாலும் உடலில் பல பாதிப்புகள் உண்டாகும்”¹⁵⁸ என்று தினமலர் நாளிதழ் ‘தூக்கம் கண்களைத் தழுவட்டுமே’ என்ற கட்டுரையில் டாக்டர் கு.கணேசன் அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

பண்டைக் காலத்தில் உறக்கத்திற்காகப் பயன் படுத்திய படுக்கை வகைகளில் ஒன்றாக மான்தோல் படுக்கை விளங்குகின்றது. இதனை,

“மான்தோல் பள்ளி மகவொடு முடங்கி,

ஈன்பிணவு ஒழியப்போகி, நோன்காழ்”¹⁵⁹

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகின்றது. மான் தோலாகிய படுக்கையில் சமீபத்தில் குழந்தைபெற்ற பெண் தன் குழந்தையோடு முடங்கிக் கிடந்தாள் என்பதனை தெளிவுப்படுத்துகின்றது. மேலும் இந்நூல் வரகுக் கற்றையாலே வேயப்பட்ட குடிசையில் தோற் படுக்கையில் இடையன் தூங்கினான் என்பதை,

“கற்றை வேய்ந்த கழித்தலைச் சாம்பின்,

அதனோன் துஞ்சும்”¹⁶⁰

என விளக்குகின்றது. தோல் படுக்கைகளில் உறங்குவது குளிரைத் தாங்கக் கூடிய சக்தியை அளிக்கிறது. படுக்கை மெருதுவாக இருப்பதால் தடையில்லாத உறக்கம் கொள்ள இதனைப் பயன்படுத்தியிருப்பர்.

இவ்வாறு சங்க மாந்தர்கள் அனைவரும் இயற்கையையொட்டி வாழ்ந்தனர். மருத்துவ முறைகளும், உணவும், நீரும், மூலிகைகளும் நோயை நீக்கின. நல்வாழ்வுக்கு தேவையான மருத்துவக்கலையைக் கற்று உயர்ந்த நிலையில் வளர்ந்திருந்தனர் என்பதை சங்க இலக்கிய நூல்கள் மெய்ப்பிக்கின்றன.

சான்றெண் விளக்கம்

1. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.226:1.
2. தினமலர் நாளிதழ், 'காற்றை சுத்தப்படுத்துகிறதா தாவரங்கள்' இயற்கை நம் நண்பன் 25.03.2019, ப.17.
3. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.87:1-2.
4. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், திருமுருகு. - பா.அ.201-205.
5. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பொரு. - பா.அ.208-210.
6. கு.அண்ணாதுரை, அறிவியல் கல்வி, பக்.193-194.
7. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பொரு. - பா.அ.206-208.
8. த.சாமிநாதன், சங்க காலத் தொழில் நுட்பம், ப.186.
9. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பரி. - பா.அ.71-99.
10. மு.பசுமலையரசு, செந்தமிழும் சித்த மருத்துவமும், ப.66.
11. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.22: 6-7.
12. மேலது, - பா.80:7.
13. தினமலர் நாளிதழ், 'உண்ணாவிரதம் நல்லதா' அறிவியல் ஆயிரம், 15.02.2019, ப.17.
14. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பரி. - பா.அ.11: 75-92.
15. வே.முத்துலக்குமி, சீர்தரு செல்வம், ப. 47.
16. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். சொல். உரி. - நூ. 854.
17. அ.தட்சிணாமூர்த்தி (உ.ஆ.), ஐங். - பா.51: 3-4.
18. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.287: 4-5.
19. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.20: 14-15.
20. சி. பாலசுப்பிரமணியன், சங்க இலக்கியம் சில பார்வைகள், ப. 230.
21. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.40: 7-9.
22. இரா.நிரஞ்சனா தேவி, தென்னிந்திய மருத்துவ வரலாறு, ப. 207.
23. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.370: 5-6.
24. க.க.சம்பத், தமிழர் மருத்துவம், ப.128.
25. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், ம.கா. - பா.அ.600-603.
26. ராஜ் கௌதமன், பாட்டும் தொகையும் தொல்காப்பியமும் தமிழ் சமூக உருவாக்கமும், ப.92.

27. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.40: 6.
28. மேலது, - ப. 355: 1-2.
29. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.219: 5-7.
30. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பட்டினம். - பா.அ.95-96.
31. <https://tamil boldsky.com>.
32. க.க. சம்பத், தமிழர் மருத்துவம், ப.140.
33. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம் பெரும். - பா. அ.250-252.
34. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.110:1.
35. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.82: 2-3.
36. www.tingstep.in/blog.
37. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.326: 2-4.
38. க.மங்கையர்க்கரசி, பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் அறிவியல் சிந்தனைகள், ப. 35.
39. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.236: 2-4.
40. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.71: 2.
41. மேலது, - பா.224: 1-3.
42. தினமலர் நாளிதழ், 'தூக்கம் கண்களைத் தழுவட்டுமே', கு.கணேசன், 02.09.2019, ப.10.
43. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.13: 4-5.
44. சி.பாலசுப்பிரமணியன், சங்க இலக்கியம் சில பார்வைகள், ப. 229.
45. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.28: 1-5.
46. தினமலர் நாளிதழ், ஆராய்ச்சி மலர் அறிவியல் மலர் 26.10.2017, ப.12.
47. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.65: 6-8.
48. www.ta.m.wikipedia.org/wi.
49. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.101: 5-6.
50. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.173: 11-12.

51. மேலது, - பா.18: 19-20.
52. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.129: 23-24.
53. அ.ஆலிஸ் (உ.ஆ.), பதி. - பா.42: 2-4.
54. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.145: 25-26.
55. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.191: 1-7.
56. <https://tamil.boldsky.com>hair-care>.
57. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.110: 3.
58. chittarkottai.com/wp...
59. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.17: 19-20.
60. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.18: 18.
61. மேலது, - பா.70: 9.
62. பெ.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), பரி. - பா.12: 77-84.
63. தினமலர் நாளிதழ், 'கிருமிகளை கொல்லும் மரங்கள்' இயற்கை உலகம் 26.10.2017, ப.12.
64. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.142: 64-66.
65. மணி மாறன், தமிழ் ஆய்வுக் கட்டுரைகள், பக். 59-60.
66. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.396: 2.
67. தினத்தந்தி நாளிதழ், 'தேனின் மருத்துவ குணம்', தினம் ஒரு தகவல், 04.09.2010, ப.10.
68. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.293: 2-3.
69. அ.தட்சிணாமூர்த்தி (உ.ஆ.), ஐங். - பா.342: 2-3.
70. இரத்தின சக்திவேல், ஆரோக்கியம் தரும் முளை தானியம் நுணாக் கனி (NONI) கனி-காய்-கீரை, பக். 36-37.
71. அ.தட்சிணாமூர்த்தி (உ.ஆ.), ஐங். - பா.211: 1.
72. tamil,.the hindu.com.

73. அ.ஆலிஸ் (உ.ஆ.), பதி. - பா.11: 21.
74. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.33: 3-4.
75. ம.சா.அறிவுடை நம்பி, செவ்வியல் இலக்கிய மணிமாலை, ப.186.
76. பெ.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), பரி. - பா.16: 2-3.
77. m.tamil.webdunia.com.
78. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலி. - பா.53: 21-23.
79. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.37: 12-13.
80. கு.செல்வ ஈஸ்வரி, 'செம்மொழி இலக்கியங்களில் அறிவியல் கூறுகள்' முனைவர் பட்ட ஆய்வேடு, ப.53.
81. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், சிறுபாண். - பா.அ.100 -101.
82. தன்யகுமார், இந்திய மூலிகைகள் மருத்துவ குண அகராதி, ப.108.
83. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.91: 9-11.
84. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், சிறுபாண். - பா.அ.43-45.
85. தன்யகுமார், இந்திய மூலிகைகள் மருத்துவ குண அகராதி, ப.175.
86. தினமலர் நாளிதழ், 'கேன்சர்' தடுக்குமா சாம்பார்? 25.02.2019, ப.15.
87. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், சிறுபாண். - பா.அ.136-137.
88. கு.செல்வ ஈஸ்வரி, 'செம்மொழி இலக்கியங்களில் அறிவியல் கூறுகள்' முனைவர் பட்ட ஆய்வேடு, ப. 56.
89. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அடி.275.
90. <https://www.pothunalan.com>.
91. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், ம.கா. - பா.அடி.292.
92. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அடி.179.
93. தினமலர் நாளிதழ், 'வயிற்றில் புளி கரைத்தால்' சண்டே ஸ்பெஷல் 17.09.2017, ப.5.
94. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அடி.135.

95. மேலது, - பா.139-144.
96. ஜெகதநாராயணன், 'மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட பலாபழம்' மாடர்ன் கிச்சன் இதழ், மே.2017, ப.10.
97. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அடி.417.
98. <https://tamil.samayam.com>.
99. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அ.260-262.
100. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், மலை. - பா.அ.435-436.
101. tamil.boldsky.com/h.
102. அ.தட்சிணாமூர்த்தி (உ.ஆ.), ஐங். - பா.48: 1-2.
103. மேலது, - பா.49: 1-2.
104. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பொரு. - பா.அ.102-103.
105. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அடி.256.
106. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பொரு. - பா.அ.222-223.
107. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.215: 3-4.
108. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பொரு. - பா.அ.199-200.
109. www.valaitamil.com.
110. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், குறிஞ். - பா.அ.62-97.
111. மு.பசுமலையரசு, செந்தமிழும் சித்த மருத்துவமும், பக். 91-92.
112. தினமலர் நாளிதழ், 'தாமரைப்பூ சீசன்' அறிவியல் ஆயிரம், ப.12.
113. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், திருமுருகு. - பா.அ.24-25.
114. க.அம்பிகா, ஏடு, ப. 29.
115. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், நெடு. - பா.அ.141-142.
116. <https://viha.online>products>sank>.
117. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், நெடு. - பா.அ.143-144.

118. <https://vikatan.com>.
119. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.353: 14-16.
120. மேலது, - பா.281: 2-9.
121. செ.பிரேமா, இசை மருத்துவம், ப.29.
122. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.180: 4-6.
123. மேலது, - பா. 281: 1.
124. தி.பிரதீபா தேவி, பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல் முனைவர் பட்ட ஆய்வேடு 2008, ப.127.
125. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், நெடு. - பா.அடி.178.
126. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.21: 2-4.
127. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், திருமுருகு. - பா.அ.143-145.
128. <https://ta.m.wikipedia.org>.
129. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.282: 3-5.
130. இரா.நிரஞ்சனா தேவி, தென்னிந்திய மருத்துவ வரலாறு, ப. 198.
131. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், திருமுருகு. - வெண்பா.10.
132. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், முல்லை. - பா.அ.75-78.
133. H.வேங்கடராமன் (ப.ஆ.), நற். - பா.90: 6-7.
134. தினமலர் நாளிதழ், 'ஊஞ்சலின் நன்மை' அறிவியல் ஆயிரம், ப.6.
135. கு.செல்வ ஈஸ்வரி, 'செம்மொழி இலக்கியங்களில் அறிவியல் கூறுகள்' முனைவர் பட்ட ஆய்வேடு, ப.59.
136. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், திருமுருகு. - பா.அ.227-229.
137. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந். - பா.227: 4-5.
138. அ.ஆலிஸ் (உ.ஆ.), பதி. - பா.21: 10-11.
139. வ.ஜெயசீலி, தமிழ்க்கவிதை மரபில் பெண் எழுதியதும் பெண்ணை எழுதியதும், 'சங்க இலக்கியத்தில் பெண் ஒப்பனைக் கலை' - சி.சங்கரி, ப.810.

140. அ.ஆலிஸ் (உ.ஆ.), பரி. - பா.12:17.
141. <https://youtu.be/yNqro5k> Mgko.
142. ta.m.wikipedia.org/wi.
143. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.141: 7-9.
144. மேலது, - பா.141: 15-18.
145. மேலது, - பா.336: 6-7.
146. <https://www.nakkheeran.in>life>.
147. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.393: 12-14.
148. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், ம.கா. - பா.அடி.358.
149. தி.பிரதீபா தேவி, பண்டைத் தமிழரின் நலவாழ்வியல் முனைவர் பட்ட ஆய்வேடு 2008, ப.70.
150. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், ம.கா. - பா.அடி.18.
151. மேலது, - பா.554.
152. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பட்டினம். - பா.அ.9-12.
153. இயக்குவனார் திருவள்ளுவன், அன்றே சொன்ன அறிவியல் சங்கக் காலம், ப.126.
154. இரா.செயபால் (உ.ஆ.), அகம். - பா.101: 8-9.
155. மேலது, - பா.129: 12-13.
156. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அடி.69.
157. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறம். - பா.243: 12-14.
158. தினமலர் நாளிதழ், 'தூக்கம் கண்களைத் தழுவட்டுமே!' என் பார்வை, ப.10.
159. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பெரும். - பா.அடி.89-90.
160. மேலது, - பா.150-151.

இயல் - 3

**பதினெண் கீழ்க்கணக்கில்
மருத்துவச் சிந்தனைகள்**

இயல் - 3

பதினெண்கீழ்க்கணக்கில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

தமிழர்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே பல்வேறு துறைகளில் சிறப்புற்றிருந்தனர் என்பதை இலக்கியங்கள் விளக்குகின்றன. அவற்றுள் மருத்துவத் துறையில் தன்னிகரில்லா மேன்மையோடு விளங்கினர். நமது முன்னோர்களின் மருத்துவம், இயற்கையோடு இயைந்த மருத்துவ முறையாகக் காணப்பட்டது. பிறநாட்டினரும் வியக்குமளவிற்கு மருத்துவ நோக்கில் ஆராயும் போது பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் தனிச்சிறப்புடையனவாகத் திகழ்கின்றன. இவைகள் உளநோய்களை போக்குவதோடு உடல் நோயையும் போக்கும் கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் காணப்பெறும் பல்வேறு மருத்துவக் குறிப்புகளை இவ்வியல் ஆராய்கிறது.

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூற்பட்டியல்

மனிதனின் உடலும் உள்ளமும் தூய்மையாக இருந்தால் ஒழுக்கம் நிலைபெறும். இக்கருத்தை கொண்டு பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் அறக்கருத்துக்களுடன் மருத்துவம் தொடர்பான கருத்துக்களைப் பதிவு செய்துள்ளன. ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம் எனும் மருந்தின் பெயரே நூலின் பெயராக அமைந்துள்ளன. நம் முன்னோர்கள் எதை நோயாக கண்டனர், எவ்வாறு மருத்துவம் செய்தனர் என்பதற்கு இப்பதினெண் நூல்களிலுள்ள குறிப்புகள் மூலம் அறியமுடிகிறது என்பதை,

“நாலடி நான்மணி நானாற்பது ஐந்திணைமுப்

பால்கடுகங் கோவை பழமொழி - மாமூலம்

இன்னிலைசொல் காஞ்சியோ டேலாதி என்பதூஉம்

கைந்நிலையு மாங்கீழ்க் கணக்கு”¹

என்னும் பழம் பாட்டு பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களைப் பட்டியலிடுகின்றது. களப்பிரர் காலத்தில் தனிப்பெரும் கொடையாக அற இலக்கியம் நமக்கு கிடைத்தது. தமிழ்

இலக்கியத்தின் கிரீடமாக கருதப்பெறும் திருக்குறள் இக்காலத்தில் தான் தோன்றியது. இதனைத் தொடர்ந்து நாலடியார், திரிகடுகம், பழமொழி நானூறு, சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி ஆகிய நூல்கள் எழுதப்பெற்றன.

இப்பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் பெரும்பாலும் மனதில் பொங்கியெழும் சீற்றம், குரோதம், வஞ்சனை, பழிவாங்கும் வெறி, தானென்னும் அகந்தை, பேராசை ஆகிய ஆறு தீய குணங்களும் நோய்க்கு முழு முதல் காரணமாக அமைகின்றன. இவற்றை விட்டொழித்து சாந்தம், பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை ஆகிய மூன்று நற்குணங்களைக் கடைப்பிடித்தாலே நோய்கள் வராமல் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ முடியும் என்ற கருத்துக்களைக் கூறுகின்றன.

நோய்கள் குறித்த பதிவுகள்

நோய் என்பது மனதிலும் உடலிலும் துன்பத்தை விளைவிக்கும் நிலையாகும். இவை இரண்டுமே நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் எந்தவிதமான செயல்களையும் மனிதனால் சரிவர செய்ய இயலாது. பழங்கால மக்களை துன்புறுத்திய பலவித நோய்களை இலக்கியங்கள் படம்பிடித்துக் காட்டியுள்ளதை,

“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று”²

என்ற குறளின் மூலம் உடலின் சமநிலைக்கு வாதம், பித்தம், கபம் இம்மூன்றும் சமநிலையில் இருத்தல் அவசியமாகும். இவற்றுள் ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்றும் அவற்றின் இயல்பான நிலையிலிருந்து கூடினாலும், குறைந்தாலும் நோய் ஏற்படும் என்று குறிப்பிடுகின்றார் திருவள்ளவர். இதே கருத்தை சித்த மருத்துவ நூல்களும் கூறுகின்றன. மேலும் ‘நூலோர் எண்ணிய மூன்று’ என்று வள்ளுவர் கூறியிருப்பதிலிருந்து இதற்கு முன்பு மருத்துவ நூல்களை எழுதியவர்களின் கருத்து உற்று நோக்கத் தக்கதாகும். ஆகவே இவர் காலத்திற்கும் முன்பு மருத்துவ நூல்கள் பல இருந்துள்ளன என்ற உண்மையை அறிய முடிகிறது. சிறுபஞ்சமூலம் என்ற நூல், தலைநோவுடையோர், பித்தர், வாய்ப்புற்று நோயுடையோர், சயரோகிகள், மூல நோய்

கொண்டவர் முதலியோர்கள் உடனடியாகச் சிகிச்சைக்குரியவர்களாவர் என்ற செய்தியை புலப்படுத்துகிறது. மேலும் இவர்களுக்குத் தேவையான மருத்துவம் அளித்து காத்தவர்கள் மறுபிறவியில் எந்த நோயும் இன்றி வாழ்வர் எனக் கூறப்படுகிறது. இதனை,

“சிக்கர் சிதடர் சிதலைப்போல் வாயுடையார்
துக்கர் துருநாமர் தூக்குங்கால் - தொக்க
வருநோய்கள் முன்னாளில் தீர்த்தாரே இந்நாள்
ஒருநோயும் இன்றிவாழ் வார்”³

என்று குறிப்பிடுகின்றது. போரின் போது விழுப்புண்பட்டவர், பாதுகாப்பில்லாதவர், உயிர் போகும் நிலையில் இருப்பவர், கண்பார்வை இழந்தோர், கால்களை இழந்தவர் போன்றோரிடம் மனம் மகிழ்ந்து அவர்களுக்குத் தேவையான உதவியை செய்பவர்கள் கடைசிவரை எந்த பாதிப்புமின்றி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்தனர் என்பதை இந்நூலால் அறியமுடிகின்றது. மேலும், நோயாளர்களை பேணிக் காத்தல் என்ற அறமானது நம்மை பல நோய்களிலிருந்து காத்துக் கொள்ள உதவுகின்றதை,

“புண்பட்டார் போற்றுவார் இல்லாதார் போகுயிரார்
கண் கெட்டார் காலிரண்டும் இல்லாதார் கண்கண்பட்டு
அழிந்து நெகிழ்ந்தவர்க்கு ஈந்தார் கடைபோக
வாழ்ந்து கழிவார் மகிழ்ந்து”⁴

என்ற பாடல் மூலம் அறியமுடிகிறது.

கடுமையான நோய்கள்

கொடிய சிரங்குநோய் கருஞ்சிரங்கு என்றும், வெண்குட்ட நோய் வெண் தொழுநோய் என்றும், வாத நோய் வளி என்றும், கழலை நோய் காயும் பெருஞ்சிரங்கு என்றும், வயிற்றொரிச்சல் வயிற்றுத் தீ போன்ற நோய்களால் துன்புற்று வந்த நிலையை,

“கருஞ்சிரங்கு வெண்தொழுநோய் கல்வளி காயும்
பெருஞ்சிரங்கு பேர்வயிற்றுத் தீயார்க்கு அருஞ்சிரமம்”⁵

என்ற பாடல் வரிகள் வலியுறுத்துகின்றன. இத்தகைய நோய் உள்ளவர்களின் அருகில் செல்வதற்கும், தொடுவதற்கும் அஞ்சுவர். இவ்வாறான பயத்தை விடுத்து அவர்களும் மனிதர்கள் எனக் கருதி உதவ வேண்டும் என்கிறது ஏலாதி.

தீராத நோய் உடலை வருத்தும்

முதுமைப்பருவமும், நட்பினர்க்கு இரண்டிடத்தும் பெருந்துன்பத்தைச் செய்கின்ற பிரிவும், உடம்பைக் கரையச் செய்து வருத்துகின்ற தீராத நோயும் எக்காலத்திலும் இருந்து வருவதை திரிகடுகம் சுட்டுகிறது. உடலிலுள்ள தசை முதலியவற்றைக் கரையச் செய்து வருத்துகின்ற நோயுடையவர்கள் இருந்தனர் என்பதை அறியமுடிகிறது. இதனை,

“ஒருதலையான் வந்துறாஉ மூப்பும் புணர்ந்தார்க்கு
இருதலையும் இன்னாப் பிரிவும் உருவினை
உள்ளுருக்கித் தின்னும் பெரும்பிணியும் இம்மூன்றும்
கள்வரின் அஞ்சப் படும்”⁶

என்ற பாடல் வரிகள் வலியுறுத்துகின்றன. புண் ஏற்பட்ட உடன் மருந்திட்டு ஆற்ற வேண்டும். இல்லையெனில் சில நாட்களில் புண் புழுப் பிடித்து விடும். அப்படியிருக்க புண்ணுக்குள்ளேயே புழுவை வைப்பது என்பது, கயவர்களின் உறவு போன்று கெடுதலைத் தரும் என்று விளக்குகிறது இப்பழமொழி நானூறு. இதனை,

“புழுப் பெய்து புண் பொதியுமாறு”⁷

இவ்வரி குறிப்பிடுகிறது. மேலும் முதுமொழிக் காஞ்சி,

“பிணிகிடந்தோன் பெற்ற இன்பம் நல் கூர்ந்தன்று”⁸

என்கிறது. அதாவது, நோயுற்று உடல் மெலிந்தவன் உலக இன்பங்களைப் பெற முடியாது. உடலாலும், மனதாலும் புத்துணர்வு பெறாது இருப்பான். நல்ல உணவை உண்ண முடியாது, தான் செய்ய வேண்டிய செயல்களை மகிழ்ச்சியுடன் செய்ய இயலாது எனச் சுட்டுகிறது. மற்றொரு பாடலில்,

“இளமையில் சிறந்தன்று மெய்பிணி யின்மை”⁹

என்ற வரியில் இளமையைக் காட்டிலும் உடம்பு நோயில்லாதிருத்தலே மேலானது என்கிறார் கூடலூர்கிழார். உடலில் எந்த பிணியும் இல்லாது வாழ்பவனே வாழ்க்கையில் அனைத்து செல்வங்களையும் பெற்றவனாவான். மேலும் நோயினைக் குறித்து இனியவை நாற்பது பகர்கின்ற போது,

“குழவி பிணியின்றி வாழ்தல் இனிதே”¹⁰

என்கிறது. குழந்தைகள் அடிக்கடி தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகும். தாயின் கருவில் இருந்த வெப்பத்திற்கும், பிறந்த பிறகு உலகில் வெளிப்புறத்தில் இருக்கும் வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப மாற்றம் கொள்ளும் வரை ஏதாவது பிணி ஏற்படும். அவ்வாறு பிணியின்றி வாழ்தல் இனிதே என்கிறார்.

உடல் ஊனமுற்றோர் (அ) மாற்றுத் திறனாளி

குழந்தை பிறக்கும் பொழுது எவ்வித நோய்களுமின்றிப் பிறக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றோம். ஆயினும் சிலருக்கு உடலில் குறைபாடுகள் ஏற்படும் நிலை உருவாகின்றது. மாற்றுத் திறனாளிகள் என்று இன்று குறிக்கப் பெறும் உடல் ஊனமுற்றோர் குறித்த செய்திகளும் இலக்கியங்களில் படம்பிடித்துக் காட்டப்பட்டுள்ளதை,

“காலில்லார் கண்ணில்லார் நாவில்லார் யாரையும்

பாலில்லார் பற்றிய நூலில்லார் - சாலவும்

ஆழப் படும்ஊண் அமைத்தார் இமையவரால்

வீழப் படுவார் விரைந்து”¹¹

மேற்கண்ட பாடல் காலில்லார், கண்ணில்லார் மற்றும் நாவில்லார் போன்றோரைப் பற்றி குறிப்பிடுகின்றது. இத்தகையோருக்கு உண்டி கொடுத்துப் பேணுபவர், வானவரால் விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளப் பெறுவர் என்கிறது. மேலும் வாய் பேச இயலாதோரை வாயிழந்தோர் என்றும், கண்பார்க்க முடியாதோரை கண்ணிழந்தோர் என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இதன் மூலம் பழங்காலத்தில் மாற்றுத் திறனாளிகள் இருந்துள்ளனர்

என்பது அறியப்படுகிறது. மேலும் இத்தகையோரைப் பேணிப் பாதுகாப்பது மக்களின் கடமை என்பது வலியுறுத்தப்பட்டதையும் அறிய முடிகின்றது. இச்செய்தியை,

“குறுந்தாட் கூதளி ஆடிய நெடுவரைப்
பெருந்தேன் கண்ட இருங்கால் முடவன்
உட்கைச் சிறுகுடை கோலிக் கீழ்இருந்து,
சுட்டுபு நக்கியாங்கு”¹²

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் பரணர் குறிப்பிடுகிறார். பெரிய தேனாடையைக் கண்ட முடவன் தன் உள்ளங்கையைச் சிறிய கிண்ணத்தைப்போல வைத்துக்கொண்டு, அம்மலையின் கீழ் இருந்தபடியே அவன் அத்தேன் கூட்டை மற்ற கைவிரலால் சுட்டிக் காட்டினான், பின் தன் உள்ளங்கையை நாவினால் நக்கினான் என்று முடவனின் துயர் விளக்கப்படுகின்றது. இதன்மூலம் ஊனம் என்பது நோய் என்று அறியமுடிகின்றது.

“ஊனம் ஏற்படும் சூழல் என்பது பரம்பரை அல்லது மரபணு அடிப்படையினதாகவோ (Inherited on genetic), கருவளருங்காலத்தில் உருவாகுவனவாகவோ (During Pregnancy), பிறக்கும் போது ஏற்படுவனவாகவோ (At the time of Birth) அமையலாம். பின்பு ஏற்படும் ஊனம், ஒவ்வா மருந்துகள், நோய், விபத்து, சமச்சீருணவு (சத்துணவுக் குறைவு Malnutrition), வன்முறை, மூப்பு எனப் பல்வேறு சூழல் மற்றும் காரணத்தால் அமையும். போலி மருத்துவரின் தவறான கையாளுதல் (Pernicious Activities of coucher and quacks)”¹³ என்று அன்னிதாமசு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

மருத்துவ முறைகள்

மருத்துவம் என்பது பெரும்பாலும் நோய் வந்த பிறகு அதனைத் தீர்ப்பதற்காக பயன்படுத்தப்பெறும் முறைகளாகும். பிணியுற்றவனின் உடம்பினைப் பரிசோதித்து அதன்பின் அவனுக்குற்ற நோய்க்கு ஏற்ப மருந்துகள் வழங்கப்பட்ட செய்தியை,

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”¹⁴

என்ற குறள் கூறுகிறது. இன்றைய மருத்துவம் நோயுற்ற ஒருவனுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் முன்னர் பல சோதனைகள் நிகழ்த்திய பின்பு தான் மருத்துவம் பார்க்கப்படுகிறது.

தற்காலத்தில் நோய் என்ன என்பதைக் கண்டறிய பல்வேறு பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. “X – Ray ஊடுகதிர் சோதனை, எலும்பு முறிவு மற்றும் காசநோய் தொடர்பான சோதனை, இரத்தப்பரிசோதனை, சிறுநீர் பரிசோதனை போன்றவைகள் மூலம் பெரும்பாலான நோய்களைக் கண்டறிகின்றனர். மேலும் தீவிரமான நோய்கள் சிலவற்றை நுண்குழாய்ச் சோதனைகளின் மூலம் உறுதி செய்கின்றனர்”¹⁵ என்று ச.புவனேஸ்வரி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

- ❖ நோய்க்கான அறிகுறிகளைக் கண்டறிதல் (Signs and Symptoms)
- ❖ நோய் எதுவென அறிந்து கொள்ளல் (Diagnosis)
- ❖ நோய் காரணிகளை ஆராய்ந்து பார்த்தல் (Aetiology)
- ❖ நோயின் காரணிகளை வைத்து சிகிச்சை அளித்தல் (Treatment of Cause)

இம்முறையை திருவள்ளுவர், நோய் இன்னதென ஆராய்ந்து, அதன் காரணத்தை தெரிந்து கொண்டு அதனை தீர்க்கும் வழிமுறையைக் கண்டறிந்தார். மேலும்,

“உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச் செல்வான்என்று

அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து”¹⁶

என்ற குறளில் நோய், மருந்து, மருத்துவன், பணியாளன் என நான்கிலும் ஆழமான நுண்ணறிவு பெற்று இருந்தனர் தமிழர்கள். மருத்துவமனை பற்றி திருக்குறளில் கூறியது இன்றைக்கும் பொருந்தியிருக்கிறது என்பதை,

- ❖ உற்றவன் - நோயுற்றவன் (நோயாளி)
- ❖ தீர்ப்பான் - நோயினை போக்குபவன் (மருத்துவன்)
- ❖ உழைச்செல்வான் - நோயாளியைக் கவனித்துக் கொள்பவன் (செவிலியர்)
- ❖ மருந்து - நோயைத் தீர்க்கக்கூடிய மாத்திரை, மூலிகைத் தூள், சூரணம் முதலியவற்றைக் குறிப்பிடுகிறது. (மருந்து)

என்று உணர்த்தியுள்ளதை இன்றைய மருத்துவமும் பின் பற்றி வருகிறது என்பதை அறிய முடிகிறது. மருத்துவத்தில் இந்நான்கும் முறையாக செயல்பட்டால் தான் மருத்துவமுறையும் சிறப்பாக அமையும். அறச்செய்திகளை மனதில் பதிய வைப்பதற்கு முனைந்த திருவள்ளுவர், மக்கள் அறவாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டுமானால், பிணியற்ற வாழ்வு அவசியம் என்பதை நன்கு உணர்ந்து ‘மருந்து’ எனும் தனி அதிகாரத்தைப் படைத்துள்ளார்.

மருத்துவனின் கடமை

மருத்துவன் தன் துறையில் நல்லறிவு பெற்றிருக்க வேண்டும். நோயாளியிடம் அன்பு செலுத்தி, தன் பணியில் ஈடுபாட்டுடன் செயல்பட வேண்டும். மேலும் பிணியாளனைப் பற்றி நன்கு ஆராய்ந்த பின் தான், சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனை,

“உற்றான் அளவும் பிணிஅளவும் காலமும்

கற்றான் கருதிச் செயல்”¹⁷

என்ற குறளில் வலியுறுத்தியுள்ளார் ஐயன் வள்ளுவர். மருத்துவத்தைக் கற்றவன் நோய்வாய்ப்பட்டவனின் வயது, நோயின் தன்மை, நோய் தோன்றிய காலம் போன்றவற்றை அறிந்து செயல்பட வேண்டும். அப்பொழுதுதான், அவன் சிறந்த மருத்துவனாகக் கருதப்படுவான் என்று குறிப்பிடுகின்றார். இக் கருத்து நோயைப் பற்றி ஆராய்ந்து மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என்று மருத்துவர்களுக்கு கூறுவதை போன்று அமைகின்றது. இதனை இன்றைய மருத்துவத்துறை ஒரு நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் முன்பு மருந்து வழங்கும் செயலை,

- ❖ நோயாளியின் அளவு (Age, Weight)
- ❖ நோயுள்ள காலம் (Duration Timing)
- ❖ நோயின் தீவிரம் (Severity of Disease)
- ❖ மருந்தின் அளவு (Dose)

என்பனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு என்ன மருந்தை, எந்த அளவில், எப்போது தொடங்கி, முடிக்க வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

நோயாளி, மருத்துவரிடம் தன்னுடைய உடல் நிலை அனைத்தையும் கூற வேண்டும். அப்போது தான் மருத்துவருக்கு நோய்க்குரிய காரணம் அறிய வசதியாக இருக்கும். தகுந்த மருத்துவம் செய்யவும் வழிபிறக்கும். இதை தான் நாம் பேச்சு வழக்கில் கூட ‘மருத்துவரிடமும் வக்கீலிடமும் உண்மையை உரைக்க வேண்டும்’ என்பர். இதனை விளக்கும் விதமாக அமைந்த நான்மணிக்கடிகை,

“மருத்துவன் சொல்கவென்ற போழ்தே பிணியுரைக்கும்”¹⁸

என்று குறிப்பிடுகின்றது. இதே கருத்தை மெய்ப்பிக்கும் விதமாக பழமொழி நானூறும்,

“..... தீர்தல் உறுவர்

மறையார் மருத்துவர்க்கு நோய்”¹⁹

என்னும் வரிகள் நோயாளிகள் தம்முடைய நோயைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு மருத்துவரின் உதவியை நாடியுள்ளனர் என்பதையும் மருத்துவரிடம் தம் நோய் தீர வேண்டுவோர் உள்ளதை மறைத்துப் பேசக்கூடாது என்ற கருத்தையும் வலியுறுத்துகின்றது.

தமக்கு மருத்துவர் தாம்

தமக்கு உதவ எவராவது துணையாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்து கொண்டு இருத்தல் கூடாது. தனக்கு வந்த நோய்க்கான மருந்தைத் தாம் தான் உண்ண வேண்டும், மற்றவர் தமக்காக மருந்து உண்ணமுடியாது. தாமே தமக்கு மருத்துவராக இருந்து, வரும் நோயிலிருந்து தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை,

“தமக்கு மருத்துவர் தாம்”²⁰

என்று பழமொழி விளக்குகின்றது.

அதிகாலை துயிலெழுதல

நாள்தோறும் சூரியன் உதிக்குமுன்பு தூக்கத்தை விட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும். அதிகாலையில் எழுவதன் மூலம் சுறுசுறுப்பு, புத்தித்தெளிவு ஏற்படும். துர்க்குணங்கள் அகலும். சுத்தமான பிராண வாயுவை சுவாசிக்கும் போது உடல் புத்துணர்வு பெறும். பிரம்ம முகூர்த்தம் என்று அழைக்கப்படும் வைகறைப் பொழுதில் விழித்தெழுந்து, அன்று செய்ய வேண்டிய பணிகளை யோசித்து நிதானமாகச் செய்தல் வேண்டும். தாய் தந்தையரை வணங்குதல் நலம் பயக்கும். விடியற்காலையில் எழுந்து தங்கள் பணிகளை மேற்கொள்பவர் பலர் தங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுபவர்களாவே உள்ளனர். இதனை,

“வைகறை யாமம் துயிலெழுந்து, தான் செய்யும்

நல்லறமும் ஒண் பொருளும் சிந்தித்து, வாய்வதில்

தந்தையும் தாயும் தொழுதெழுக என்பதே

முந்தையோர் கண்ட முறை”²¹

என்ற பாடலில் பகர்கின்றார். பெரியோரின் காலில் விழுந்து வணங்குவது சிறந்த அறம் என்று ஆசிரியர் கூறுகிறார். “மனித உடலின் மொத்தம் 206 எலும்புகள் உள்ளன. அவற்றில் எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்ட தசை நரம்புகள் சுமார் 700. எலும்புகள் உடல் பாதுகாப்புக்கும் உடலைத் தாங்கவும் உதவுகிறது. விலா எலும்புகள் இணையும் இடத்தில் மூட்டு அல்லது ஆர்டிகுலேஷன் தோன்றுகிறது. மூட்டுக்கள் உடல் இயக்கத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கின்றன. காலில் விழுந்து வணங்குவதால் எலும்புகள் வலுபெருகிறது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க இது உதவி புரிகின்றது. காலில் விழுந்து வணங்குவது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சியாகவும் உள்ளது”²² என்று சங்கர வீரபத்திரன் குறிப்பிடுகிறார். மேலும் உடற்பயிற்சியினை ஏலாதி குறிப்பிடுகையில்,

உடல் ஆரோக்கியமாக செயல்பட உடற்பயிற்சிகள் தினந்தோறும் செய்தல் வேண்டும். உடலுக்கு வலிமை தரக்கூடிய பயிற்சிகளை செய்யும் போது உடல் இலகுவாகவும், புத்துணர்வுடனும் காணப்படும். உடல் உறுப்புகளை அசைத்தல்,

அவற்றை முடக்கல், நிமிரச் செய்தல், நிலைக்கும்படி செய்தல், படுத்தல், ஆடுதல் என ஆறுவகைப் பயிற்சியை ஏலாதி அறிவறுத்துகின்றது. இதனை,

“எடுத்தல் முடக்கல் நிமிர்த்தல் நிலையே

படுத்தலோடு ஆடல் பகரின் - அடுத்துயிர்

ஆறுதொழில் என்று அறைந்தார் உயர்ந்தவர்

வேறு தொழிலாய் விரிந்து”²³

இப்பாடலின் மூலம் வலியுறுத்துகிறது. இவ்வுடற்பயிற்சிகள் உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் வலிமை சேர்ப்பன. எண்பது வயதிற்கும் மேற்பட்டவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்குச் சீரான உடற்பயிற்சி முதற் காரணமாகும். இன்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பது உடற்பயிற்சியைத் தான் என்று நம்மில் பலர் அறிகிறோம்.

வீட்டைப் பேணும் முறை

விடியற்காலையில் விழித்தெழுந்து வீட்டைச்சுற்றி காணலாகும் குப்பைகளைப் போக்கி, பசுஞ்சாண நீரைத் தெளித்துச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். விடியற் காலையில் கலங்களைக் கழுவி, நீர் நிரப்பும் கமண்டலங்கள் அனைத்திலும் நீரை நிரப்பி, அவற்றுக்கு மலர் அணியச் செய்தல் வேண்டும். பின் அடுப்பை மூட்டி சமைக்கத் தொடங்க வேண்டும். இதனை,

“காட்டுக் களைந்து கலங்கழிஇ யில்லத்தை

யாப்பிநீ ரெங்குந் தெளித்துச் சிறுகாலை

நீர்ச்சால் கரக நிறைய மலரணிந்

தில்லம் பொலிய வடுப்பினுட் டப்பெய்க

நல்ல துறல் வேண்டு வார்”²⁴

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. சாணம் சிறந்த கிருமி நாசினி, இதை வாசலில் தெளிக்கும் போது நுண் கிருமிகள் இறந்து விடும், அதோடு வேறு விதமான பூச்சிகளை வீட்டின் அருகில் வராது தடுக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. நம் முன்னோர் சாணத்தின் மருத்துவ நன்மை கருதி இதனைப் பயன்படுத்தி வந்தனர்.

நீராடுதலின் அவசியம்

தேவரை வழிபடுவதற்கு முன்னும், தீக்கனாவைக் கண்டகாலத்தும், தூய்மையில்லாத போதும், உண்டதை வாந்தி எடுத்த இடத்தும், மயிர் களைந்த நேரத்திலும், நெடு நேரம் உறங்கிய காலத்திலும், புணர்ச்சி மேற்கொண்ட காலத்திலும், மலம், சிறுநீர் கழித்த நேரத்திலும் நீராடுதல் வேண்டும். இதற்குக் காரணம் நம் உடல் தொற்று கிருமிகளால் மாசடைந்திருக்கும். இவற்றால் பிறருக்கு கிருமிகள் பரவி நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே மேற்கண்ட செயல்கள் செய்த பின் நீராடுதல் வேண்டும் என்கிறார் கயத்தூர்ப் பெருவாயின் முள்ளியார். இதனை,

“தேவர் வழிபாடு தீக்கனா வாலாமை

உண்டது கான்றல் மயிர்களைதல் ஊண்பொழுது

வைகு துயிலோடு இணைவிழைச்சுக் கீழ்மக்கள்

மெய்யுறல் ஏனை மயலுறல் ஈரைந்தும்

ஐயுறாது ஆடுக நீர்”²⁵

என்று குறிப்பிடுகிறார். “உடலைச் சுத்தம் செய்தல் என்பது நோய் வராமல் தடுக்கும் முறைகளில் ஒன்று. சனிக்கிழமை தோறும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து நீராட வேண்டும் என்பது நீதியாகும். அதாவது உடலில் எண்ணெய்ப்பசை இருந்தால் தோல் நோய்களிலிருந்து காத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் சனியென்பது பூமியைக் குறிப்பதாகும். அதாவது பூமியிலிருந்து தோன்றுகின்ற, சுரக்கின்ற நீரில் உலோகச் சத்துக்கள் அதிகம். எனவே அதில் நீராடினால் உடலுக்குப் பல நன்மைகள் உண்டு என்பதும் பொருளாகும்”²⁶ என்று கு.அண்ணாத்துரை அவர்கள் நீராடுதலின் மருத்துவ மகிமையை குறிப்பிட்டுள்ளதை அறிய முடிகிறது.

நீராடும் முறை

ஆற்று நீரிலும். ஊற்று நீரிலும் தாதுப்பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன. புண்ணிய நதிகளில் தீர்த்தமாடினால் பிணிபோகும் என்பது சமய நம்பிக்கை, அதில்

மருத்துவகுணம் இருப்பதால் சான்றோர்கள் ஆற்றுநீரில் நீராட வேண்டும் என்றனர். நீராடும் போது நல்லோர் தண்ணீரில் நீந்தார், உமியார், தினையார், விளையாடார், தலைமுழுவதும் நனையுமாறு நீராடினர், காரணம் உடல் நலத்தைக் காக்க வேண்டியும், நீரின் தூய்மையை பாதுகாக்க வேண்டியும், நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டியும், பொதுமக்களின் நலன் கருதி அக்கால மக்களின் வாழ்க்கை முறை அமைந்திருந்தன. இதனை,

“நீராடும் போழ்தில் நெறிப்பட்டார் எஞ்ஞான்றும்
நீந்தார் உமியார் தினையார் விளையாடார்
காய்ந்தது என்னும் தலைஒழிந்து ஆடாரே
ஆய்ந்த அறிவி னவர்”²⁷

என்ற பாடல் வரிகளில் ஆசிரியர் குறிப்பிடுகின்றார்.

உணவு உண்ணும் முறை

மனிதன் தான் உண்ணும் பொருளில் கவனத்தைச் செலுத்துவதுடன் உண்ணும் முறையிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உண்ணும் உணவு முறையில் ஒழுக்கத்தையும், மருத்துவத்தையும் நோக்கும் போது நீராடிக் கால், கைகள், முகம், வாய் முதலானவைகளை நன்றாகக் கழுவிக் கொண்டு, ஈரம் காயுமுன்னரே உணவுகளை உண்ண வேண்டும். உண்ணும் போது மங்கலத் திசையாகிய கிழக்கு பக்கம் அமர்ந்து உணவிலே ஒரே கருத்துடையவனாய் பிற செயல்களில் ஈடுபடாது உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதை ஆசாரக்கோவை,

“நீராடிக் கால்கழவி வாய்பூசி மண்டலம்செய்து
உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவார் அல்லாதார்
உண்டார்போல் வாய்பூசிச் செல்வர் அதுவெடுத்துக்
கொண்டார் அரக்கர் குறித்து”²⁸

என்ற வரிகள் மூலம் அறிவுறுத்துகின்றன. சாப்பிட்ட பிறகு நீராடினால் உடல் பருமனாகி எடை அதிகரிக்கும். எனவே தான் உண்பதற்கு முன் நீராட வேண்டும் என்கிறது. மேலும் இந்நூல்,

“கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார் வெள்ளிடையும் உண்ணார்

சிறந்து மிகவுண்ணார் கட்டில் மேல் உண்ணார்

இறந்தொன்றும் தின்னற்க நின்று”²⁹

என்ற வரிகள் உடலியல் கூற்றை விளக்குகின்றன. அதாவது நமது மூச்சுக்குமூலும், உணவுக் குமூலும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருப்பதால் படுத்துக் கொண்டு உணவை உண்ணக்கூடாது. அவ்வாறு உண்டால் தவறி மூச்சுக்குமூலுள் சென்று புரை ஏற வழி வகுக்கும். ஆகையால் இதுவும் ஒரு மருத்துவச் சிகிச்சை முறையாகக் கையாளப்பட்டுள்ளது. ஆதலால் உண்ணும் பொழுது நின்றுண்பது கூடாது, வெட்ட வெளியில் அமர்ந்து உணவு உண்ணலாகாது, சுவை காரணமாக மிக உண்ணாது, உண்ணத் தகாத எந்த உணவுப் பொருளையும் உண்ணாது இருத்தல் வேண்டும். அதுபோன்று உண்ணும் போது அதிகமாக பேசாது, நகைக்காது, பல எண்ணங்கள் மனதில் ஓடவிடாது, அமைதியாய் உண்ண வேண்டும். அவ்வாறு உண்ணாவிடில் ‘செரிநீர்’ அதாவது ‘உமிழ்நீர்’ சரிவர சுரக்காமல் அஜீரணம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. பழைய உணவுகளில் இருக்கும் சக்தியை விட புதிதாக சமைத்த உணவில் அதிக சத்துக்கள் இருக்கும் என்கிறது. ஆகையால் தினந்தோறும் தயார் செய்யும் உணவினை உட்கொள்ள வேண்டும். இதனை,

“நாடோறும் நாத்தளிப்ப ஆக்கிய உண்டியும்”³⁰

என்ற வரியின் மூலம் திரிகடுகம் தெளிவாக்குகிறது.

கறிவகைகளை உண்ணும்முறை

உணவுப் பொருளில் எதை முதலில் உண்ண வேண்டும், எதை இறுதியில் உண்ண வேண்டும் என்ற முறை கூறப்பட்டுள்ளது. முதலில் இனிப்புச் சுவையுள்ள

உணவுகளையும், இறுதியில் கசப்புச் சுவையுள்ள உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இச்செய்தியை,

“கைப்பன வெல்லாங்கடை தலை தித்திப்பன

மெச்சும் வகையாலொழிந்த விடையாகத்

துய்க்க முறைவகையாலுண்”³¹

என்று ஆசிரியர் மொழிகின்றார். மருத்துவரீதியாக நோக்கும்போது “சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவர் சுவையைப்பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் பஞ்ச பூத அம்சப்படி இனிப்பு சுவையில் குருகுணமும் (Heavy), கைப்புச் சுவையில் இலகு குணமும் (Light) மிகுதியாக இருப்பதாகக் கூறுவர்”³² எனும் கருத்தை அறிய முடிகிறது.

உடலானது இனிப்பு சுவையினை சீரணமடைய செய்வதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கின்றது. ஆதலால் அதனை முதலில் உட்கொள்ள வேண்டும் என்றனர். கசப்பு சுவைமிகுந்த உணவு எளிதில் சீரணித்துவிடுமாதலால் அவற்றை இறுதியாக உட்கொள்ள வேண்டும் என்று ஆசாரக்கோவை முன்வைக்கிறது. உணவுப்பழக்க வழக்கத்தில் நோய்களின்றி சிறந்த வாழ்வு வாழ முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளதைக் காண முடிகிறது.

உண்ணும் கலம்

உண்கலம் மிகச் சிறிதாக இருத்தல் வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. சிறிய கலம் பயன்படுத்துவதற்கு காரணம் உணவைக் குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்துவதற்குத் தான். உண்கலம் பெரிதாக இருப்பின் அதில் மிகுதியான உணவு வைக்கப்படும். அவ்வாறு வைக்கப்படும் உணவு முழுவதையும் உண்ணின் பிணிகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இவ்வாறு மருத்துவம் சார்ந்த செயல்கள் நம் முன்னோர்களால் செய்து தரப்பட்டுள்ளது. இதனை ஆசாரக்கோவை,

“உண்பவற்றுள் எல்லாம் சிறிய கடைப்பிடித்து

அன்பில் திரியாமை ஆசாரம் நீங்காமை

பண்பினால் நீக்கல் கலம்”³³

என்ற வரிகளில் அறிவுறுத்துகிறது.

உண்டபின் செய்ய வேண்டியவை

உண்டபின் நன்கு வாய்கொப்பளித்து, நீர்பருக வேண்டும் என்று போதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை ஆசாரக்கோவை,

“இழியாமை நன்குமிழ்ந்து எச்சில் அறவாய்

அடியோடு நன்கு துடைத்து வடிவடைத்தா

முக்கால் குடித்துத் துடைத்து முகத்துறுப்பு

ஒத்த வகையால் விரலுறுத்தி வாய்பூசல்

மிக்கவர் கண்ட நெறி”³⁴

என்ற பாடல் வரிகளால் அறியமுடிகிறது. வாயை எந்நேரமும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடலையும் மனதையும் வளர்ப்பது உணவு. உணவை உடலின் உள்ளே செலுத்துவது வாய். அதனால் உணவைப் போலவே வாயையும் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லையேல் அசுத்தமான வாயின் வழி உணவு உள்ளே செல்லும் போது வாயிலுள்ள கிருமிகளும் உட்புகுந்து உடலுக்குள் தீமையை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உணவு உண்ணும் முன்பும், உணவு உண்டபின்பும் சுத்தமான தண்ணீரினால் வாயை நன்கு அலம்ப வேண்டும். இனிப்புச் சுவை கொண்ட உணவினை உண்டபின் வாயைத் தண்ணீரால் எந்த துகளும் இல்லாத வகையில் கொப்பளிக்க வேண்டும். சூடான பானங்கள் அருந்திவிட்டு உடனே குளிர்ந்த நீரால் வாய் கொப்பளிப்பதால் பற்களுக்கு தீங்கு விளையும். உணவு உண்ணும் போது கூட இடையில் தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. உணவு முழுவதும் சாப்பிட்ட பிறகு சிறிது நேரம் கழித்து நீர் அருந்த வேண்டும். இக்கருத்தை நான்மணிக்கடிகை,

உணவு உண்டவுடன் வாய் கழுவ வேண்டும் என்று கூறுகிறது. வாயில் நோய் கிருமிகள் மிகுந்து காணப்படுவதால் பல நோய்கள் பரவ வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே சாப்பிட்ட உடன் வாய் அலம்ப வேண்டும் என்றனர். இதனை,

“நீருண்டார் நீரான்வாய் பூசுப”³⁵

என்கிறது நான்மணிக்கடிகை. “பல்லின் மீது பாதுகாப்பிற்கு என உள்ள னனாமல் டென்டைன் எனும் பல்லெழும்பு (பற்பந்தம்) சிறிது சிறிதாக தேய்மானம் அடைவதால் பற்சொத்தை ஏற்படும். கறைப்படிந்துள்ள இடங்களில் எளிதில் தேய்மானம் நிகழும். பல்லின் மேற்பகுதி எளிதில் தேய்மானம் அடையும். அம்மேற்பகுதியில் உணவுத் துணுக்குகள் படிந்து பாக்டீரியாக்களை உருவாக்குகின்றன. அந்த இடத்தில் பாக்டீரியங்கள் உணவின் கார்போஹைட்ரேட்டுகளில் கிரியை செய்து அமிலத்தன்மையை ஏற்படுத்தி னனாமலை பாதிப்படையச் செய்கின்றன”³⁶ என்று ந.கிருஷ்ணவேணி தமது ‘ஆசாரத்தில் அறிவியல்’ என்ற ஆய்வுக் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உணவினை உண்ட பிறகு நன்றாக வாய் கொப்பளிக்கா விட்டால் அந்த உணவுத் துணுக்கானது பல்லின் மேற்புறத்தில் படிந்து சொத்தைப் பல்லை ஏற்படுத்தும் என்பதை இப்பாடல் வலியுறுத்துகிறது.

நெய் பற்றிய குறிப்புகள்

பாலுடன் நெய் சேர்த்து பருகுவதால் கிடைக்கும் உடனடி பலன் செரிமானம் சீராவது தான். உடலுக்குள் அமைந்துள்ள உள்நுறுப்புகள் சீராக இயங்கும். மூட்டுவலி சீரடையும். இத்தகைய ஆரோக்கியமான உணவுமுறையினை நம்முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்துள்ளனர் என்பதை பழமொழி மூலம் அறியமுடிகிறது. இதனை,

“நெய்தலைப் பால்உக்கு விடல்”³⁷

என்ற பழமொழி எடுத்துரைக்கிறது. குலச்சிறப்புடன் நல்வழியில் வாழ்பவர்கள் ஒரு நாளும் ஒழுக்கம் தவறாது வாழ்வர், அது நெய்யிலே பாலைச் சேர்ப்பது போன்றதாகும் எனும் கருத்துப் பட அமைந்துள்ளது. மேலும் இந்நூல் நெய்யினை,

“மோரின் முதுநெய் தீது ஆகாலோ இல்”³⁸

என குறிப்பிடும் போது புளிக்காத மோர் புது மோர். இது செரிமானமாவதற்கு அதிக நேரமாகும். ஆனால் புது மோரைவிடப் பழைய நெய் அதிகம் தீங்கு செய்வதில்லை. பழைய நெய்யானது உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்.

உடலை பாதிக்கும் அசைவ உணவு

பிற உயிர்களைக் கொன்று ஊண் உண்ணாதிருத்தல் என்ற செயலை ஒருவன் கடைப்பிடித்தால் அவன் மறுபடியும் பிறவி எடுக்க மாட்டான் என்கிறது சிறுபஞ்சமூலம். இதனை,

“ஓர்த்துடம்பு பேருமென்று ஊனவாய் உண்ணானேல்

பேர்த்துடம்பு கோடல் அரிது”³⁹

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. பொய்யாமை, வையாமை, கொல்லாமை போன்றவை தீயகுணங்களாகும். புலால் உண்ணுதல் என்பது நம் உடலில் வெகுவாக செரிக்க இயலாது. அதோடு உடல் நலத்திற்கு மர உணவுகள் சிறந்தது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். கொல்லாத தன்மையை ஒருவன் பெற்றால், அதுவே அவனுக்கு பெரும் நலனைப் பயக்கும். இதனை.

“அறவினை யாதெனில் கொல்லாமை கோறல்

பிறவினை எல்லாம் தரும்”⁴⁰

என்ற குறளில் விளக்குகின்றார். கொல்லாத அறத்தை மேற்கொண்டு நடக்கின்றவனுடைய வாழ்நாளில் உயிரைக் கொண்டு செல்லும் கூற்றுவனும் செல்லமாட்டான்.

உயிர்க்கொலை புரிந்து ஆடு, கோழிகள் போன்றவற்றின் மாமிசங்களை நம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இதனை இன்றைய மருத்துவர்கள் கூறுகையில், ஆடு, கோழியினை நாம் கொல்லும் போது நம்மிடம் இருந்து தப்பிப்பதற்காக அது முழு சக்தியோடு கோபம் கொண்டு போராடுமாம். அப்போது அதன் இரத்தத்தில் உள்ள அனைத்து அணுக்களும் கோபக்கனலில் ஆக்ரோசத்துடன் விளங்கும். இதனை தொடர்ந்து நாம் உண்பதனால் இம்மாமிசமானது நம் உடலில் கலந்து நம்மையும் அதிக கோபம் அடைவதற்கு வழிவகுக்கிறது என்கின்றனர்.

ஒருவன் தினமும் அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக ஊண் உணவை உண்பதனால் பல வித நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. மாமிசத்தில் அதிகமாக கொழுப்பு (Cholesterol) இருப்பதனால் குருதிக் குழாய்களில் படிந்து இரத்த அழுத்த நோயை ஏற்படுத்தலாம். மேலும் உடலும் பருமனாகி விடுகிறது. உடல் பருத்து விட்டால் அனைத்து நோய்களும் புகுந்து விடும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே ஊண் உணவினை குறைத்தோ அல்லது தவிர்த்து விடுதல் நல்லது. அசைவ உணவை இனியவை நாற்பது குறிப்பிடுகையில்,

“ஊனைத்தின் றுனைப் பெருக்காமை முன் இனிதே”⁴¹

என்று மொழிகின்றது. ஊண் உணவு உடம்பிற்குக் கேடுவிளைவிப்பவை என்பதை வலியுறுத்துகிறார். இக்கருத்தை இன்றைய மருத்துவர்கள் தாவர உணவை உட்கொள்வதே சிறந்தது என்கின்றனர். மேலும் இன்னா நாற்பது,

ஊனைத் தின்பது கூடாது என்கிறது. ஊனில் கொழுப்பு அதிகம் இருப்பதனால் அது உடலில் கலந்து நோய்களை ஏற்படுத்தும். அதிகமான ஊனைத் தின்பவர்களின் குணங்களிலும் மாறுபாடு ஏற்படும் என்பதை,

“புலையுள்ளி வாழ்தல் உயிர்க்கின்னா”⁴²

என்ற பாடல் வரியில் விளக்கியுள்ளார்.

பழைய உணவைத் தவிர்த்தல்

பதங்கெட்ட பண்டங்களை உண்பதைவிடப் பசித்திருத்தல் மேலானது என்கிறார். பதங்கெட்ட உணவில் பாக்கியாக்கள் இருக்கும். அதனை நாம் உண்டால் குடலை பாதிக்கும் நோய்கள் ஏற்படும். இது சில நேரங்களில் உயிரையே பாதிப்பதாக கூட அமைந்துவிடும். தயிரில் உள்ள புளிப்பு தன்மை, புளித்த மாவில் உள்ள புளிப்பு இவை இரண்டும் மனித உடலுக்கு நற்பலன் செய்யும் நுண்கிருமிகள். மற்ற உணவுப் பொருட்கள் புளிப்பு சுவை கொண்டால் அது கெட்டு போன உணவாக கருதி அவற்றை எடுத்துக் கொள்ள கூடாது. இத்தகைய உணவினை உண்பதைவிட பசித்திருத்தலே மேல் எனச் சுட்டுகிறது. நான்மணிக்கடிகை,

“பண் அழிந்து ஆர்தலின் நன்று பசித்தல்”⁴³

என்ற வரி அறிவுறுத்துகிறது. மிளகு சிறந்த மருத்துவக்குணம் கொண்ட பொருளாகும். உடலுக்கு நன்மை விளைவிப்பது. ஆனால் உளுத்துப் போன மிளகில் புழு காணப்படும். அது உயிருக்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்கிறது பழமொழி நானூறு. இதனை,

“மிளகு உளு உண்பான் புகல்”⁴⁴

என்னும் பழமொழி வலியுறுத்துகிறது. உடலுக்கு நன்மை தருவது மிளகு. அதை உண்பதை விடுத்து, அதோடு இருக்கும் புழுவை உண்ணத் துணிவது போன்றதாகும். அதாவது கனி இருக்கக் கண்டதைத் தின்னலாமா? என்பதை விளக்கும் விதமாக இப்பழமொழி அமைகின்றது. மேலும் இன்னா நாற்பதில்,

“தேன்நெய் புளிப்பின் சுவை இன்னா”⁴⁵

இவ்வரி இடம்பெற்றுள்ளது. தேனும் நெய்யும் கெட்டு போயிருப்பின் அவை புளிப்பு தன்மை அடைந்து விடும். அதனால் இவற்றை உண்ணுதல் கூடாது. மீறியும் உண்ணின் நோய் தாக்கும். தேனையும் நெய்யையும் ஒருசேர உண்ணுதல் கூடாது. இது உடலில் நஞ்சாக மாறிவிடும்.

உறங்கும் முறை

பகல் முழுவதும் உழைக்கும் மனிதனுக்கு உறக்கம் இறைவன் கொடுத்த வரமாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மேல் மனிதனின் ஆவல் உழைக்க முயன்றாலும், அவன் உடல் ஒத்துழைக்காது. ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள விரும்பும். அதனை உறக்கம் என்பர். உறக்கம் நரம்புகளுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்க வல்லது. ஆசாரக்கோவை உறக்கத்தைக் குறிப்பிடும் போது,

“கிடக்குங்கால் கைகூப்பித் தெய்வம் தொழுது

வடக்கொடு கோணம் தலைசெய்யார் மீக்கோள்

உடற்கொடுத்துச் சேர்தல் வழி”⁴⁶

இவ்வாறு கூறுகின்றார். உறங்கும் முன்பு தெய்வம் தொழுது மனதை அமைதி படுத்தி வடதிசையிலோ, கோணத்திலோ தலைவைக்காது படுத்து உறங்க வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது.

“வடக்கே தலை வைத்து படுத்தால் புத்தி குழம்பும். புத்தி குழப்பத்தால் நாம் மன வியாதிக்கு ஆட்பட நேரிடும். அறிவியல்படி வட தென் துருவங்களில் காந்த சக்தி அதிகம். காந்த மின் அலைகளின் ஈர்ப்பு திறனும் அதிகம். மேலும் நம் இந்தியா, சரியாக பூமத்திய ரேகைக்கு எட்டு டிகிரியில், அதாவது வடதுருவத்திற்கு மிக அருகாமையில் உள்ளது. காந்த மின் அலைகளின் தாக்கம் வடக்கில் அதிகம்.”⁴⁷ இதனால் நம் முன்னோர் வடக்கு திசையில் தலை வைத்து உறங்குவதைத் தவிர்த்தனர்.

மேடு, பள்ளம் இல்லாத சமமான இடத்தில் நித்திரை கொண்டால் உடல் வலி, முதுகு வலி போன்றவற்றிலிருந்து தீர்வு பெறலாம் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர். தலையணையில்லாமல் சமமாகப் படுத்துறங்குவதை வரவேற்கின்றனர்.

“இரவு நேரத்தில் மட்டும் தான் தூங்க வேண்டும். கண்டிப்பாக பகல் தூக்கம் கூடாது. காலந்தவறி உறங்குவதால் உடலில் வெப்பம் அதிகரிப்பதுடன், உடல் பருமன்,

வாத நோய்கள் ஏற்படும் என்று சித்த மருத்துவ நூல் குறிப்பிடுகிறது.”⁴⁸ இவ்வாறு ஆசாரக்கோவை உறங்கும் முறை பற்றி விளக்கிக் கூறுகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

மருத்துவமனை நாடாமல் எவ்வாறு ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்று வாழலாம் என்று குறிப்பிடும் போது, முன் உண்ட உணவு செரித்த தன்மையை அறிந்து நன்குப் பசித்த பிறகு உணவு உண்டால் ‘மருந்து’ என்பது தேவைப்படாது என்கிறார். இதில் ‘உணவு கட்டுப்பாடு’ குறித்து விளக்குகிறார். இவ்வாறு உணவு கட்டுப்பாட்டை மேற்கொண்டால் உடலில் நோய் ஏற்படாது, மருந்தும் தேவைப்படாது என்பதனை,

“மருந்துஎன வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்”⁴⁹

என்ற குறள் உணர்த்துகின்றது.

“அற்றால் அளவுஅறிந்து உண்க அ:துடம்பு

பெற்றான் நெடிதுஉய்க்கும் ஆறு”⁵⁰

என்ற குறள் உண்ட உணவு நன்கு செரித்தபின்பே அடுத்த வேளை உணவு உண்ண வேண்டும். அதுவும் அளவு அறிந்து உண்ண வேண்டும். அப்படி உண்டால் ஒருவன் பெற்ற மனித உடம்பை நீண்ட ஆயுளுக்குரியதாக்கலாம் என்கிறார். நாம் உண்ணும் உணவு செரிப்பதற்கு நான்கு மணி நேரம் ஆகின்றது. முதல் மூன்று மணி நேரம் உணவின் சத்துக்களை உடம்பில் உள்ள மற்ற பகுதிகள் பெற்று கொள்கின்றன. கடைசி ஒரு மணி நேரம் உணவில் உள்ள சத்துக்கள் மூளைக்குச் செல்கின்றது. முன்பு உண்ட உணவு செரிப்பதற்குள், அதாவது நான்கு மணி நேரத்திற்குள் நாம் அடுத்த வேளைக்கான உணவை உண்ணும் போது, அந்நான்கு மணி நேரம் உடல் செய்யும் பணி தடுக்கப்படுகிறது. பின்பு ஆரம்பத்திலிருந்து தன் பணியினை ஆரம்பிக்கும். அதனால் நாம் உண்ணும் உணவு செரித்த பின்பு, அதாவது நான்கு மணி நேரம் கழித்து தான் மற்றவற்றை உண்ண வேண்டும்.

அளவுக்கு மேல் உண்பதைத் விரும்புவர்களுக்கு மிகுதியான நோய் சேருவது எளிதாகும். உணவின் சுவை மயக்கத்தில் அதிகம் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சீரண உறுப்புகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்காது, அளவுடன் உண்ண வேண்டும். என்கிறது முதுமொழிக்காஞ்சி. இதனை,

“உண்டிவெய்யோர்க்கு உறுபிணி எளிது”⁵¹

என்ற வரியால் அறியமுடிகிறது. மேலும் ஒரே வகையான உணவை மட்டும் மேற்கொள்ளாது, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பல வித உணவுகளை மாற்றி உண்ணவேண்டும் என்பதை,

“அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறுஅல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து”⁵²

என்ற குறள் உணர்த்துகின்றது. நாம் உண்ட உணவு செரித்த பின்னர் நன்றாகப் பசித்த பின் மாறுபாடின்றி உணவு உண்ண வேண்டும். ‘மாறல்ல’ என்பதற்கு முன் உண்ட உணவையே மீண்டும் உண்ணாது வேறு வகையான உணவுகளைச் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். செரித்த பிறகு நன்கு பசியுணர்வு அறிந்து உண்பவர்களுக்கு மருந்து தேவையில்லை. இதனை இன்றைய குடல் நோய் மருத்துவர்களும் நோயாளிகளை பின்பற்ற வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றனர். உடலின் தேவைக்கேற்ப பலவகைச் சத்துகளும் அடங்கிய உணவை உட்கொள்ள வேண்டும், அதனையும் பசித்த பிறகே உண்ண வேண்டும் என்பதை,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துஉண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு”⁵³

என்று குறிப்பிடுகிறார். மேலும் இதே கருத்தை சிறுபஞ்சமூலம்,

உடலுக்குப் பொருந்தாத உணவுகளை மறுத்து நல்லனவற்றை உண்பவன் நோயைப் பற்றி அறியான் என்கிறது. இதனை,

“பாத்துண்பான் பார்ப்பான் பழியுணர்வான் சான்றவன்

காத்துண்பான் காணான் பிணி”⁵⁴

என்று குறிப்பிடுகிறது. ஒரு மனிதனின் உடல் அமைப்பு, அவன் ஏற்றுக் கொள்ளும் உணவு பழக்க வழக்கத்தில் உள்ளது. நம் உடல் ஒரே தன்மையான உணவை உட்கிரகித்து பழக்கப்பட்டதால், மாற்று உணவு பொருளை உடனே ஏற்காது. அவ்வாறு ஏற்காத பட்சத்தில் வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் எழும். உணவில் மாற்றம் செய்யும் பொழுது முதலில் அளவோடு தான் உண்ண வேண்டும். இதனால் நம் உண்ட உணவு எளிதில் செரிமானமாகும். இதனை ‘காத்துண்பான் காணான் பிணி’ என்றார் காரியாசான்.

“இழிவுஅறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபே ரிரையான்கண் நோய்”⁵⁵

என்ற குறளில் ‘இழிவு’ என்பதற்கு ‘குறைத்து’ என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும். உடலிற்கு வேண்டிய குறைந்தளவு உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு உட்கொண்டால் இன்பம் நிலைத்திருக்கும். அதிக அளவு உணவு உட்கொண்டாலும் அல்லது காலம் தவறி உணவு உண்டாலும் நோய் ஏற்படும் என்பதை,

“தீயளவு அன்றித் தெரியான் பெரிதுஉண்ணின்

நோயளவு இன்றிப் படும்”⁵⁶

என்ற குறளில் உணர்த்துகிறார். “உடலிலுள்ள பசித்தீ (Enzymes) எப்பொழுதும் ஒரேயளவாக இருப்பதில்லை. அவை சிலவேளை கூடியும், சில வேளை குறைந்தும் காணப்படும். மேலும் ஒரு மனிதனின் பிரகிருதிக்கு (Materialism) ஏற்றபடி பசித்தீயானது இயல்பாகவே (Normal Conditions) குறைந்தளவிலேயோ அல்லது கூடியளவிலேயோ இருக்கும். எனவே, இவற்றைச் சரிவர ஆராயாமல் மிகுதியாக உட்கொண்டால் அதன் விளைவாகப் பலவித நோய்கள் ஏற்படும் என்கிறது தமிழ் மருத்துவம்.”⁵⁷ இதனை வள்ளுவர் தம் மருந்ததிகாரத்தில் விளக்குகின்றார்.

கண் பராமரிப்பு

கண்கள் நம் உடலில் முக்கியமான இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. கண்களைக் காக்க மட்டுமே இமைகள் உண்டு. நம் கண்களை நல்ல குளிர்ந்த நீரில் தினமும் கழுவி

கொள்ளுதல் வேண்டும். நம் கண்களுக்கு நற்காட்சியைக் காண பழக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். மின்னல், எரிமீன், சூரியக் கதிர்கள் இவைகளை வெறும் கண்களால் பார்க்கக் கூடாது, கண்கள் பாதிக்கக் கூடும். கண்களின் மூலம் அதாவது பார்வையினால் 75% பார்த்து கற்றுக் கொள்கிறோம். கண்ணின் மகத்துவத்தை அறிந்து ‘கண் தானம்’ என்ற மிகப் பெரும் தானத்தையும் செய்கின்றனர். இத்தகைய மகத்துவம் நிறைந்த கண்களை,

“கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை”⁵⁸

என்கிறது நான்மணிக்கடிகை.

தம்முடல் ஒளிவேண்டுவோர் செய்ய வேண்டுவன

நோயில்லாது வாழ விரும்பிய மனிதன் மின்னல், விண்மீன், பொது மகளிர் அலங்காரம், பகல் மற்றும் மாலைக் கதிரவனின் ஒளியைக் காண கூடாது என்று நம்பினர். இதனை ஆசாரக்கோவை,

“மின்னொளியும் வீழ்மீனும் வேசையர்கள் கோலமும்

தம்மொளி வேண்டுவோர் நோக்கார் பகல்கிழவோன்

முன்னொளியும் பின்னொளியும் அற்று”⁵⁹

கூறுகின்றது. மின்னல் பாயும் போது அதனை நேராக உற்று நோக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் இதிலிருந்து வெளிப்படும் சூரியனின் சூட்டை விட ஐந்து மடங்கு அதிக வெப்ப கொண்டது. இதன் வெப்ப கதிர்கள் கண்களைப் பாதிக்கும். மேலும் மின்னல், எரிநட்சத்திரம் போன்றவை நிகழும் போது வெளியே இருப்போமானால் கண்களை மட்டும் பாதிப்பதோடு அல்லாமல், காதையும் கேட்கும் சக்தியை இழக்கச் செய்து விடும். இதயம், நரம்பு, தசை என்று அனைத்தையும் பாதிக்கும். இக்கதிர்கள் உடலில் படும் போது தோல் சம்பந்த பட்ட வியாதிகளும் ஏற்படலாம். அதே போன்று சூரிய ஒளியில் காலையிலும் மாலையிலும் அதிக அளவில் புற ஊதாக்கதிர்கள் வெளிப்படுகின்றன. இதனைத் தொடர்ந்து பார்க்க நேரிடும் போது கண்பார்வை குறைய வாய்ப்புள்ளது என்ற கண் மருத்துவச் சிந்தனையை ஆசாரக்கோவை எடுத்துரைக்கிறது.

கண்களை நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் கடிகாரம் சுற்றும் முறையிலும், எதிர் முறையிலும் மூன்று முறை சுற்ற வேண்டும். மேலும் அருகில் உள்ள பொருட்களை பார்த்துவிட்டு தூரத்தில் உள்ள பொருட்களை பார்க்க வேண்டும். கண்களை பாரமரிக்க தினமும் 8 மணி நேரம் தூக்கம் மட்டுமல்லாமல் கால்சியம், வைட்டமின்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதாவது பால், கீரை வகைகள், முட்டை, பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்.

கண்மை

நம் பழைய இலக்கியங்களில் கண்ணுக்கு மை இடுவது பற்றிய செய்திகள் மிகுதியாகக் காணப்படுகின்றன. கண் இமை மற்றும் புருவங்களில் மையிடுவது, கண்ணை அழகாக காட்டுவதோடு, முகத்தையும் அழகாக்குகிறது. கண்ணுக்கு மை இடுவது மருத்துவ நோக்கிலும் பயன் மிக்கனவாக அமைகிறது.

- ❖ பல நோய்களில் இருந்து கண்ணைக் காப்பாற்றுகிறது.
- ❖ கண்களைச் சுத்தம் செய்கின்றது.
- ❖ நோய் தொற்றுகளின் மூலம் நம்மை காத்துக் கொள்கிறது.
- ❖ கெட்ட சக்திகளின் மூலம் நம்மை காத்துக் கொள்கிறது.
- ❖ குழந்தைகளுக்கு மை இடுவதால், குழந்தை கண்ணேறு படுதலில் இருந்து தப்பிகின்றது.

வள்ளுவர் கண்மையினை குறிப்பிடும் போது,

“எழுதும்கால் கோல்காணாக் கண்ணேபோல் கொண்கன்

பழிகாணேன் கண்ட இடத்து.”⁶⁰

என்கிறார்.

நல்லொழுக்கத்தை பேணிக்காத்தல்

திருக்குறள் நல்லொழுக்கத்தைப் பின்பற்ற வேண்டுமென வலியுறுத்துகிறது. ஒழுக்கம் உடையவராக வாழ்வது தான் உயர்ந்த குடிப்பிறப்பின் தன்மையாகும். ஒருவன் தன் வாழ்நாளில் சிறந்த ஒழுக்கங்களைப் பின்பற்றி வாழ்ந்தால் அவன் நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும். சிறந்த ஒழுக்கம் கொண்டவனை வள்ளுவர்,

“ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்

உயிரினும் ஒம்பப் படும்”⁶¹

என்கிறார். ஒழுக்கமே உயிரைவிடச் சிறந்தது. ஒழுக்கம் ஒருவனை உயர்த்தும், ஒழுக்கமற்ற செயல் ஒருவனைத் தாழ்வடையச் செய்யும். அது உடலையும், மனதையும் பாதிக்கச் செய்யும். ஒழுக்கம் தவறுதலால் குற்றம் உண்டாவதை அறிந்து, மனவலிமை பெற்ற நன்மக்கள் ஒழுக்கத்தில் தவறாமல் தன்னைக் காத்துக் கொள்வர்.

பிறர் மனைவியை விரும்புதல், கள்குடித்தல், களவு செய்தல், சூதாடல், கொலை செய்தல் இவை ஐந்தையும் சான்றோர் மனதில் கூட நினைக்க மாட்டார். அதற்கு மாறாக, அவர் மனதில் இதனை குறித்த நினைப்பு இருப்பின் ஒழுக்கம் இழந்தோர் என இகழப்படுவார் என கூறுகிறது ஆசாரக்கோவை. இதனை விளக்கும் வரிகள்,

“பிறர்மனை கள்களவு சூது கொலையோடு

அறனறிந்தார் இவ்வைந்தும் நோக்கார் திறனிலர் என்று

என்னப் படுவதூஉம் அன்றி நிரயத்துச்

செல்வழி உய்த்திடுத லால்”⁶²

என அமைகிறது. நன்மக்கள் பரத்தையரின் அழகை பார்க்க மாட்டார்கள், மேலும் அவர்களைப் பற்றிப் பேசவும் மாட்டார்கள். கள் விற்கும் இடம், சூதாடும் இடம் ஆகியவற்றின் அருகே கூடச் செல்ல விரும்பாதவர்கள். இதனை புலனடக்கம் என்பர். மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி வைத்திருப்பதனாலும், பொறுமையைக் காத்துக் கொள்வதாலும் தீய செயல்களில் மனதை அலையவிடாது இருப்பதால் மட்டும் தான்

முடியும். இதனால் உள்ளம் சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆட்படாமல் வாழ்ந்து, சமூகத்தில் நற்பெயருடன் வாழ வாய்ப்புள்ளது.

வரைவின் மகளிர்

தமிழ் பண்பாடானது ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற உயர்ந்த சிந்தனையை வலியுறுத்துகின்றது. இச்சிந்தனையை பழந்தமிழ் நூலான குறுந்தொகையில் பதிவு செய்துள்ளதை,

“இம்மை மாறி மறுமை ஆயினும்,

நீஆ கியர்எம் கணவனை,

யான்ஆ கியர்நின் நெஞ்சநேர் பவளே”⁶³

என்ற பாடலால் அறிய முடிகின்றது. இவ்வாறு ஒழுக்கத்துடன் வாழ்வு நடத்த வேண்டியவர்கள், ஒழுக்கமற்ற செயல்களில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்கின்றனர். முறையற்ற ஒழுக்கத்தால் ‘உயிர்க்கொல்லி நோய்’ (AIDS) தோன்றும் என்று மருத்துவ அறிவியல் வல்லுநர்கள் எடுத்துரைக்கின்றனர். நோய் தன்னை அணுகாமல் காத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை,

“நிறைநெஞ்சம் இல்லவர் தோய்வர் பிறநெஞ்சின்

பேணிப் புணர்பவர் தோள்”⁶⁴

என்று திருவள்ளுவர் கூறுகின்றார். வந்த பின்பு நோவதை விட வருமுன் காத்து கொள்ள வேண்டும், இதற்கு ஒரே வழி நல்லொழுக்கத்துடன் வாழ்வதேயாகும்.

ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கை

நல்ல மனைவி என்பவள் நல்ல விருந்தினரைப் பாதுகாத்து வருபவள், கணவனுக்கு ஒரு நல்ல தோழியாக விளங்குபவள், இல்லறத்தை சரிவர நடத்துபவள், நன்மக்களைப் பெற்று உருவாக்குபவள். இவைகள் அனைத்தும் கற்புடைய பெண்ணின் கடமைகளாகக் கூறப்படுகின்றது. இவ்வாறு இல்லறம் நல்லறமாக அமையவும், ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்க்கைக்கு திரிகடுகம் வித்திடுகின்றது. இதனை,

“நல்விருந் தோம்பலின் நட்டானாம் வைகலும்
இல்புறஞ் செய்தலின் ஈன்றதாய் - தொல்குடியின்
மக்கள் பெறலின் மனைக்கிழத்தி இம்மூன்றும்
கற்புடையாள் பூண்ட கடன்”⁶⁵

என்ற பாடல் அறிவுறுத்துகிறது. இதனை சிறுபஞ்சமூலமும்,

“மக்கட் பெறுதல் மடனுடைமை மாதுடைமை
ஒக்க உடனுறைதல் ஊணமைவு - தொக்க
அலவலை அல்லாமை பெண்மகளிர்க்கு ஐந்து
தலைமகனை தாழ்க்கு மருந்து”⁶⁶

என்கிறது. குழந்தைகளைப் பெறுதல், அடக்கமுடைமை, அழகுடைமை, கணவனது சொல் படி அவனோடு வாழ்தல், அவன் உண்ணும் உணவின் மிகுதியை உண்ண விரும்புதல் ஆகிய இவ்வைந்து குணங்களும் பெண்டிர்க்கு இருக்கும் என்றால், அவை அவர் கணவரை வணங்கும் மருந்தாகும் என்கிறது. உள்ளம் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பின் நோய் அணுகாது என்பதையும் உணர்த்தியுள்ளார்.

திரிகடுகம், மனிதனின் செயல்பாடுகளினால் தான் அவன் ஒழுக்கம் தெரியவரும். மனத்தூய்மை உடையவரும், பொது மகளிரை மனதால் நினையாதவரும், வாயால் பொய் சொல்லாதவரும் தன் மனதை ஒழுக்க நெறியில் வழிச்செலுத்துபவர்கள்.

“விழைவிலாப் பெண்டிர்தோள் சேர்வும்”⁶⁷

என்று குறிப்பிடும் போது விருப்பம் இல்லாப் பெண்டிரைச் சேருதல் கடுந்துயர் தரும் செயலாகும். இது போன்று ஒழுக்கம் இல்லாச் செயலில் ஈடுபடுவது பெருந்தீங்கை ஏற்படுத்தும். இதே போன்று,

“..... எல்லில்

பிறன்கடை நின்றொழுகு வானும்”⁶⁸

இரவில் அயலான் மனைவியை விரும்பி நிற்பவன், சமூகத்திற்கு கேடு விளைவிக்க கூடியவன். இத்தகைய தீய ஒழுக்கம் தன்னை பாழ்ப்படுத்துவதோடு பிறரையும்

மன உளைச்சலுக்கு ஆட்படுத்தும் செயலாக உள்ளது. ஒருவருடைய வாழ்க்கை அமைதியான சூழலில் வாழும் போது மனநல வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. அதற்கு தன்னை சார்ந்து வாழ்பவர்கள் நல்ல மன இயல்புடையவர்களாகத் திகழவேண்டும். ஆகையால் சமுதாயம் நல்வழியில் செல்ல மேற்கூறிய மருத்துவ உண்மைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

மலம் சிறுநீர் போன்றவை கழிக்க கூடாத இடங்கள்

கண்ட இடங்களிலும், பசு கட்டும் தொழுவம், வயலிலும், காற்று வரும் திசைகளிலும், நீருக்கு முன்னரும், நிழல் உள்ள இடம் என்று கூறப்படும் இடங்களில் மலசலம் கழிக்கக் கூடாது என்கிறது ஆசாரக்கோவை. இவ்வொழுக்க நெறியைத் தவறாது கடைபிடிக்க வேண்டும். திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதால் பல நோய் தாக்குதலுக்கு இன்னலாக நேரிடும். இதனை,

“புல் பைங்கூழ் ஆப்பி கூடலை வழி தீர்த்தம்

தேவகுலம் நிழல் ஆனிலை வெண்பலி என்று

ஈரைந்தின் கண்ணும் உமிழ்வோடு இருபுலனும்

சேரார் உணர்வுடை யார்”⁶⁹

என்ற வரிகள் அறிவுறுத்துகிறது. விவசாயம் செய்யும் விளைநிலம், குடிநீரைப் பாதுகாக்க வேண்டிய நீர் நிலைகள், மனிதன் நடமாடும் பொது இடங்களில் மனித கழிவுகளை கழிக்கும் போது காற்றின் வேகத்தால் பல நோய்கள் மக்களைத் தாக்கும். நம் முன்னோர் இவைகளெல்லாம் அறிந்து செயல்பட்டனர். இன்று அரசும் கூட ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் கழிப்பறை கட்டுவதற்கு மானியம் கொடுத்து உதவி செய்துள்ளது. இதனை ‘சுவச் பாரத் அபியான்’ என்ற பெயரால் அழைக்கப்பட்டு வருகிறது.

“பேருந்து நிலையம், இரயில் நிலையம், பொது இடங்கள் போன்ற இடங்களில் எச்சில் துப்பக்கூடாது என்று சுகாதாரத்துறையினர் விளம்பரத் தட்டிகளை வைத்திருப்பார்கள். எச்சில் துப்புவதால் ஈக்கள் மொய்க்கும். அந்த ஈக்களால்

பலவிதமான நோய் தொற்றுகள் ஏற்படும் என்பதனை எச்சரிக்க அந்த விளம்பரங்கள்”⁷⁰

இதை தான் ஆசார்க்கோவை,

“பகல் தெற்கு நோக்கார் இராவடக்கு நோக்கார்

பகல் பெய்யார் தீயினுள் நீ”⁷¹

இவ்வாறு பகர்கின்றது. நம் முந்தையோர் உடலில் அனைத்து வியாதிகளுக்கும் காரணம் உடல் கழிவுப் பொருட்களை சரிவர வெளியேற்றாதது தான் என அறிந்துள்ளனர். கழிப்பறையில் வடக்கு தெற்காக உட்கார வேண்டும் என்கின்றனர். பூமியில் காந்த சக்தி தெற்கு வடக்காகப் பாய்வதால் மலம் கழிக்கும் போது வேதனையடைய நேரலாம். இவ்வாறு கழிவுகளை வெளியேற்ற அதிகமான அழுத்தம் கொடுப்பதால் பல நோய்கள் ஏற்படும் என்கின்றனர். மலம் மற்றும் சிறுநீரை அடக்காமல் அந்தந்த நேரத்தில் கழித்துவிட வேண்டும்.

இன்றைய மருத்துவர்கள் மும்மலம், அருநீர் என ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை மலமும், ஆறு முறை சிறுநீரும் கழிப்பது அவசியம் என்கின்றனர். இதற்கு நார்ச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். தினமும் இரண்டு வேளை சமைத்த உணவையும், ஒரு வேளை பழங்களும் சாப்பிடுவது நல்லது என்கின்றனர். நம் முன்னோர்களின் வழியை பின்பற்றினால் நோய் நொடி இல்லாது வாழலாம்.

மனதை அமைதி படுத்துதல்

தண்ணீர் பந்தல் வைத்தல், நிழல் தரும் மரங்கள் வைத்தல், தன் வீட்டில் பிறர் இருக்க இடம் தருதல் நன்று, பிற உயிர்களுக்கு பகிர்ந்தளித்துத் தானும் உண்பானாயின் அது பெரிய அறமாம், கோவிலையும், மரங்கள் நிறைந்த சாலையையும் அமைத்து அழியாது நிலைபெறச் செய்தல் வேண்டும். இவ்வைந்தும் செய்பவர் பேரின்பத்தை உடனே பெறுவர் என்கிறது சிறுபஞ்சமூலம். இதனை,

“நீரறம் நன்று நிழல் நன்று தன்னிலுள்

பாரறம் நன்றுபாத்து உண்பானேல் - பேரறம்

நன்று தளிசாலை நாட்டல் பெரும் போகம்

ஒன்றுமாம் சால வுடன்”⁷²

என்ற வரியால் புலப்படுத்துகிறது. பொது இடங்களில் தண்ணீர் பந்தல் வைப்பதால், மக்களின் தாகம் தீர்வதோடு அவர்களின் உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாது காத்துக் கொள்ள முடிகிறது. நிழல் தரும் மரங்கள் வைப்பது கூட ஒரு மருத்துவ குணம் சார்ந்ததாகவே கருதப்படுகிறது. மனிதன் உயிர்வாழ மரமானது ஆக்சிஜனை அதிக அளவில் கொடுக்கிறது. இதனால் பகல் நேரங்களில் மரத்தடியில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வர். ஆனால் இரவுக் காலத்தில் மரத்தின் அடியில் உறங்கக் கூடாது, காரணம் மரங்கள் இரவில் கார்பன்டை ஆக்சைடை வெளிப்படுத்துகிறது. இது உடலுக்குத் தீங்கை விளைவிக்கும். அனைவரும் சேர்ந்து சாப்பிடும் பொழுது பிறருக்கு உணவளித்தோம் என்ற மனநிலையில் நாம் உண்ணும் போது, உணவு உடலில் சேர்ந்து நன்மையை விளைவிக்கும். மன நிம்மதி அடைவதால் மனநோய் ஏற்படாது. கோவில்கள் பல அமைப்பதால் பொது மக்கள் கெட்ட எண்ணங்களை விடுத்து, தூய உள்ளத்தோடு தெய்வத்தை வணங்கும் போது நல்லெண்ணம் மனதில் உருவாகும். கோவிலில் உள்ள தெய்வீக ஈர்ப்பு சக்தி நம் உடலில் சென்று நன்மையை விளைவிக்கும். மேலும் மன அமைதியை பற்றி ஏலாதி,

“மனிதன் தன் உடலைப் பேணி, உளக்கட்டுப்பாட்டுடன் நடக்காவிட்டால் இளமை கழியும். பிணி, மூப்பு வந்தடையும். உடலின் வலிமை குன்றிப்போகும். நல்லுணர்வு நற்பழக்கம் இல்லாது போக பஞ்சபூதச் சேர்க்கையாலும், சப்த தாதுக்களாலும் ஆகிய இவ்வுடல் முக்குற்றங்கட்கு ஆட்பட்டு நோய்க்கு இடமளிக்கிறது. வயது முதிர உளப்பிணியுடன் சேர உயிர் பிரிந்து விடுகின்றது. எனவே வீணே அலைந்து திரியாது, உடலைப் பேணுக என்ற போதனையும் அழுத்தம் பெறுகிறது”⁷³ என்கிறார் இ.பாலசுந்தரம்.

கொலை செய்யப்படுகின்ற இடம், பெரிய மற்போர் நிகழும் இடம், சூதாடுகின்ற இடம், பிறரைத் துன்புறுத்தும் இடமான சிறைச் சாலை, போர்க்களத்தில் சிறப்பாகச் செயல்படக் கூடிய யானைகளுக்குக் கொலையைப் பயிற்றுவிக்கும் இடம், யானை, தேர்,

குதிரை என்ற மூன்றும் ஓட்டம் பழகுகின்ற இடம் ஆகிய ஆறு இடங்களையும் விரும்பாமல் இருப்பதும், அங்கு சென்று பார்க்காமல் இருப்பதும் நன்மை பயக்கும். அவ்விடங்களுக்கு சென்றால் உடலுக்குத் துன்பம் ஏற்படும். பிறருக்குத் துன்பம் தருவது மனதை பாதிக்கக் கூடியது. எனவே அத்தகைய இடங்களைப் பார்க்காமலிருப்பதே மனிதர்களுக்கு நன்மை அளிக்கக் கூடியது. இதனை,

“கொலைக்களம் வார்த்துத் தூதாடும் எல்லை

அலைக்களம் போர்யானை ஆக்கும் - நிலைக்களம்

முச்சா ரிகையொதுங்கும் ஓரிடத்தும் இன்னவை

நச்சாமை நோக்காமை நன்று”⁷⁴

என்று ஏலாதி பாடல் வரிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. நாலடியார் கூறுகையில்,

வாழ்க்கையை சரிவர வாழாமல் இளமை வீணாகக் கழிந்து விட்டது. இப்பொழுது நோயும் முதுமையும் வந்து சேர்ந்துவிட்டது. இனிமேலாவது துணிவுடன் புலன்களின் மேல் செல்லுகின்ற மனதை நன்னெறியில் சேர்ந்து வாழ வழி வகுக்க வேண்டும் என்ற அறிவுரையை வேண்டுகிறார். மனதை ஒருமுகப்படுத்தி தீய எண்ணங்களைத் தடுத்து, நற்செயலைச் செய்யவும், நற்சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளவும் வேண்டும் என்கிறார். இதனை,

“கொன்னே கழிந்தன்று இளமையும் இன்னே

பிணியொடு மூப்பும் வருமால் - துணிவு ஒன்றி

என்னொடு சூழாது எழுநெஞ்சே போதியோ

நன்னெறி சேர நமக்கு”⁷⁵

என்று இந்நூல் எடுத்துக் கூறுகிறது. மக்கள் மனத்தடுமாற்ற மடைந்து வாழ்வது அவர்களுக்கு பெரிதும் துன்பத்தை தரும். எச்செயலிலும் மனம் ஒருமுகம் அடைந்து செய்யும் செயலே முழுமை பெறும். மனத்தடுமாற்றம் மனநோய் சார்ந்தது, அதற்கான காரணத்தை அறிந்து செயல்பட வேண்டும் என்கிறது இன்னா நாற்பது. இதனை,

“..... இன்னா

தடுமாறி வாழ்தல் உயிர்க்கு”⁷⁶

என்ற வரிகள் உணர்த்துகின்றன.

மனைவியைச் சேருங்காலமும் பிரிந்து நிற்கும் காலமும்

தம் மனைவியர்க்கு, மாதப் பூப்பு நிகழ்ந்தால் மூன்று நாள் கூடாமலும், மூன்று நாள் கழித்து நீராடிய பின் பன்னிரண்டு நாட்கள் பிரிதல் கூடாது என்று கூறுகின்றது. அவ்வாறு கணவன் மனைவி பிரியாமல் இருந்தால் தான் விந்தனாவும், அண்ட அணுவும் ஒன்று சேர்ந்து கரு முட்டை உருவாகி கருவில் குழந்தை உருவாகின்றது. இதனை ஆசாரக்கோவை,

“தீண்டாநாள் முந்நாளும் நோக்கார்நீ ராடியபின்

ஈராறு நாளும் இகவறக என்பதே

பேரறி வாளர் துணிவு”⁷⁷

என்று குறிப்பிடுகின்றது. “இந்து மதத்தில் ‘சந்தான விருத்தி இல்லாதவர்க்கு நரகம் கிட்டும்’ என்றொரு கொள்கையும் உண்டு. கணவன் மனைவி உறவானது காம இன்பத்திற்காக அன்றி, சந்தான விருத்தியை நோக்கமாகக் கொண்டே எழுந்தது என்று இந்து மதம் கூறும். ஒரு பெண் பூப்பெய்தி நீராடிய பின் பன்னிரு தினங்கள் வரையே கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு கூடுதலாகவுண்டு என்பது மருத்துவரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை ஆகும்.”⁷⁸ இவ்வாறு இ.பாலசுந்தரம் தமது ‘தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம்’ என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கருவினை பாதுகாத்தல்

தாயின் வயிற்றினுள் இருக்கும் கருவினை பேணப்படுதல் வேண்டும் என்பதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பவள் தாய் தான். அந்த தாயிடத்தில் உருவாகும் கருமுட்டை மிகவும்

ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். கருப்பையில் உருவான கரு அழிந்து போகாமல் காத்தல் வேண்டும். கரு சிதைந்தால் மீண்டும் கர்ப்பம் தரித்தல், பிறந்த குழந்தைக்கு நோய் ஏற்பட்டால் அதற்கான மருந்து கொடுத்தல், குழந்தையை பேணி வளர்த்தல் போன்ற கடமைகளை சிறுபஞ்சமூலம் கூறுகின்றது. இதனை,

“கலங்காமைக் காத்தல் கருப்பம் சிதைந்தால்

இலங்காமை பேரறத்தால் ஈற்றம் - விலங்காமைக்

கோடல் குழவி மருந்து வெருட்டாமை

நாடின அறம் பெருமை நாட்டு”⁷⁹

என்ற பாடல் உணர்த்துகிறது. உடல் ரீதியாகவும், உள்ள ரீதியாகவும் தாய்மை அடைவதற்குத் தகுதி அடைந்த பெண்கள், தாய்மையை ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தாய்மைக்கு முன்பும், தாய்மையின் போதும், நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு வகைகளைத் தேவைக்கேற்ற அளவு உண்டு வந்தால், பேறு காலம் பிரச்சனைகள் இல்லாமல் இருக்கும்.

கருவுற்ற காலத்தில் தோன்றும் மசக்கைத் துன்பம், கருவைச் சுமக்கும் துன்பம், குழந்தை பிறக்கும் சமயத்தில் ஏற்படும் துன்பம் போன்ற துன்பங்களை, தாயானவள் தன் மடிமேல் கிடக்கும் குழந்தையைக் கண்ட அளவில் மறப்பதுபோல, ஒருவன் பெறும் துன்பம் கேட்டு உதவி செய்கின்ற உறவின் முறையினரைக் கண்டவுடனே நீங்கிவிடும். பெண் கருவுறும் காலம் தொடங்கி அவள் குழந்தை ஈனும் வரை அடையும் துன்பத்தை பற்றிக் கூறியுள்ளது நாலடியார். இது வியக்கத்தக்க பதிவாகும். இதனை,

“வயாவும், வருத்தமும், ஈன்றக்கால் நோவும்,

கவா அன் மகன்கண்டு தாய்மறந் தாஅங்(கு)

அசா அத்தான் உற்ற வருத்தம், உசாஅத்தன்

கேளிரைக் காணக் கெடும்”⁸⁰

இவ்வரிகள் புலப்படுத்துகின்றன.

கைக்குமே தேவரே தின்னினும் வேம்பு

வேம்பு மிகவும் கசப்புத் தன்மை கொண்டது. கசப்பான மருத்துவப்பொருள்கள் நம் உடலுக்கு ஏற்ற ஒன்றாகும். வேம்பின் கசப்பு, தேவர்கள் தின்றாலும் கசக்கும். இவ்வுண்மையை வெளிக்காட்டும் விதத்தில்,

“கைக்குமே தேவரே தின்னினும் வேம்பு”⁸¹

என்று பழமொழியில் அமைந்துள்ளது. அதாவது தீயோர் தொடர்பு தீமையைத் தரும் என்ற உண்மையை விளக்குகிறது. இதனை நாலடியாரும்,

“..... அக்காரம்

யாவரே தின்னினும் கையாதாம் - கைக்குமாம்

தேவரே தின்னினும் வேம்பு”⁸²

என்ற பாடல் வரிகளில் உணர்த்துகின்றன. வெல்லக்கட்டி யார் தின்றாலும் கசக்காது. வேம்பு தேவரே தின்னாலும் கசக்கும் என்பதன் மூலம் வேம்பின் கசப்புத் தன்மையை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

துறவறத்திலும் மருத்துவம்

உடம்பை ஆடையால் போர்த்தியும், உடுத்திய உடையைக் களைந்து உடம்பு முழுவதும் திருநீறு பூசியும், சடையை வளர்த்தும், உடம்பில் ஒரு பாகத்தை மறைத்தும் வாழ்பவர்கள் துறவறம் மேற்கொள்பவர். துறவறத்தில் பிறர் கூறும் கடுஞ் சொற்களைப் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பக்குவப்பட்ட மனமே துறவறம் மேற்கொள்ளுவதாகும். இச்செய்தியை,

“போர்த்து முரிந்திடும் பூசியும் நீட்டியும்

ஓர்த்தொரு பால் மறைத்து உண்பான்மேய் - ஓர்த்த

அறமாம்மேல் சொற்பொறுக்க அன்றேல் கலிக்கண்

துறவறம் பொய் இல்லறமே வாய்”⁸³

என்கிறது சிறுபஞ்சமூலம். உடலில் திருநீறு பூசுவதற்கு மருத்துவம் சார்ந்த காரணம் உண்டு. தலையில் உள்ள நீரினை உறிஞ்சிக் கொள்ளும். இதனால் நீர்கோர்த்து கொள்வதிலிருந்து விடுபடலாம். நெற்றியில் திருநீறு பூசுவதால் தீய சக்தியிலிருந்து விடுபடலாம். பிறர் தன்னை அவர்கள் வசம் ஈர்ப்பதற்கு இரு புருவங்களின் நடுபகுதியே குறியாக வைப்பர். அவ்வாறு நெற்றியில் திருநீறு அமையும் போது அது நம்மைக் காக்கும். அதோடு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகப்படுத்தும். திருநீறானது எலும்பு மூட்டுகளை வலுப்படுத்தும், இதில் அதிகமான கால்சியம் உள்ளது. ஆதலால் நம் முன்னோர்கள் நெற்றியில் திருநீறு வைத்த பிறகும், கைகளிலும் அதாவது கை மூட்டுகளில் திருநீறு பூசிக் கொண்டனர்.

சினத்தைக் கொள்ளாதான் நோய் அறியான்

இளமைப் பருவம் இயல்பாகவே தவறு செய்யும் தன்மை கொண்டது. இளமையில் ஐம்புலனை அடக்குபவன், எப்பொழுதும் தவறு செய்ய மாட்டான். அறிவுடையோர் வெறுக்கும் சொற்களைப் பேசமாட்டான். எப்பொழுதும் சினம் கொண்டு இருப்பவன் அதிகமான நோய்களுக்கு ஆட்படுவான். சினத்துடன் இருப்பதால் முகத்தில் உள்ள தசைகளும் சுருங்குமாம், இரத்த அழுத்தம் உடலில் அதிகரிக்கும். இதய நோய், இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல், ஹார்மோன்களும் அதிகபடியாகச் சுரக்கும். சில நேரங்களில் அதிகமான சினத்துடன் உரத்த குரலில் பேசுவதால் பதட்டம் ஏற்படும், அப்பொழுது உடலில் இரத்த அணுக்களும் பாதிப்பும். ஆகையால் சினத்தோடு இருப்பது சிறுமைத் தன்மையாகும் என்று திரிகடுகம் கூறுகின்றது. இதனை,

“இழுக்கல் இயல்பிற் றிளமை பழித்தவை

சொல்லுதல் வற்றாகும் பேதைமை யாண்டும்

செறுவொடு நிற்கும் சிறுமை இம்மூன்றும்

குறுகார் அறிவுடை யார்”⁸⁴

என்ற பாடல் வரிகளில் நல்லாதனார் குறிப்பிடுகின்றார்.

பொறை உடைமை

பிறர் செய்யும் தீங்கைக் கண்டு கோபப்படும் போதும், பதட்டத்துக்கு உள்ளாகும் போதும், பகைமை உணர்ச்சி மேலிட்ட போதும், பழி வாங்கும் உணர்ச்சி மேலிட்ட போதும் நமது உடலில் பல சுரப்பிகள் சுரந்து உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றன என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். இத்தகைய மனநிலையில் நாம் உணவு உண்ணும் போது அந்த உணவு சரிவரச் செரிப்பதில்லை. இதனால் உடல் நலம் கெடுகிறது. எனவே நமக்குப் பிறர் செய்த தீங்கை ஒப்புக்காக மன்னிக்காமல் உண்மையாகவே மன்னித்து அதனை மறந்து விட வேண்டும்.

பொறையுடைமை என்பது தமக்குப்பிறர் தீமை செய்தால் பதிலுக்கு நாமும் அவர்களுக்குத் தீமை செய்யாது பொறுத்துக் கொள்ளுதல் என்பதாகும். இத்தகைய மருத்துவக் குணம் கொண்ட மன்னிப்பைப் பற்றி பொறையுடைமை அதிகாரத்தில்,

“பொறுத்தல் இறப்பினை என்றும், அதனை

மறத்தல் அதனினும் நன்று”⁸⁵

என்று குறிப்பிட்டுள்ளார் வள்ளுவப் பெருந்தகை.

வாய்மை

மனிதனின் செயல்பாடுகளினால் அவன் பாதிப்புக்கு உள்ளாவதோடு, சமூகத்தையும் பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறான். பொய் உரைப்பதால் அந்நேரத்தில் தப்பித்துக் கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் சமூகம் பாதிப்படைகின்றது. அதுமட்டுமல்லாது அப்பொய்யினால் இறுதியில் அவனே பாதிப்புக்குள்ளாகிறான், அவன் மனமே அவனுக்குத் தண்டனை அளிக்கின்றது. இதனை,

“தன்னெஞ்சு அறிவது பொய்யற்க; பொய்த்தபின்

தன்னெஞ்சே தன்னைச் சுடும்”⁸⁶

என்ற குறளடி சுட்டுகிறது. பொய் உரைக்கும் போது மருத்துவ ரீதியாக நம் உடம்பில் பல மாற்றங்கள் நிகழும். அவை,

- ❖ உடல் பதட்டம் அடைந்து இதயத் துடிப்பு அதிகமாகும்
- ❖ பயத்தில் வியர்வை அதிகமாகும்
- ❖ தெளிவாக பேசாது வாய் உழறும்
- ❖ கண்கள் நேராக நோக்காது
- ❖ முகத்தைப் பாராமல் பேசுவர்
- ❖ உடல் நடுங்கிக் கொண்டிருக்கும்
- ❖ மனம் சம்பந்தமான நோய் உருவாகும்
- ❖ நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் உருவாகும்

இவ்வாறு ‘பொய்’ உரைப்பதால் பொய்மையாளன் மனநோயாளி ஆகின்றான்.

மனமயக்கம் போக்கும் மருந்து - கல்வி

கல்வியானது இப்பிறப்பில் நற்பயனைத் தரும். அடுத்தவருக்கு அளிப்பதால் குறையாது, கற்றவரை அக்கல்வி விளக்கமுறச் செய்யும், என்றும் அழியாதது கல்வி ஒன்றே. எனவே எந்த உலகத்திலும் கல்வியைப் போல மனமயக்கம் போக்கும் ஒரு மருந்தில்லை எனக் கல்வியின் சிறப்பை உணர்த்துகிறது நாலடியார். இதனை,

“இம்மை பயக்குமால்; ஈயக் குறைவு இன்றால்
தம்மை விளக்குமால், தாம் உளராக் கேடுஇன்றால்
எம்மை உலகத்தும் யாம்காணேம், கல்விபோல்
மம்மர் அறுக்கும் மருந்து”⁸⁷

என்ற வரிகளால் அறிய முடிகின்றன.

கால்நடை உடலியங்கியல்

கால்நடை மருத்துவத் துறை என்பது வெறும் கால்நடைகளின் மருத்துவம் தொடர்பான துறை மட்டுமல்ல. அது மனித சமுதாயத்துக்கான உணவு உற்பத்தி மற்றும் விலங்குகள் மூலம் மனிதர்களுக்கு பரவும் பல்வேறு நோய்களை கட்டுப்படுத்துவதன்

மூலம் மனித சமுதாயத்தின் நலனுக்காகவும் செயல்படும் துறை. மேலும் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் உணவு உற்பத்தி மேம்பாட்டுக்காகவும் இத்துறை செயல்படுகிறது. 2019-ஆம் ஆண்டுக்கான உலக கால்நடை மருத்துவ தின கருப்பொருள் ‘தடுப்பூசியின் மதிப்பு’ ஆகும்.

மயிர் இழந்தால் கவரிமான் இறந்து விடும் என்கிற கால்நடை உடலியங்கியல் செய்தியை திருவள்ளுவர் சுட்டியுள்ளார். இதனை,

“மயிர்நீப்பின் வாழாக் கவரிமா அண்ணார்

உயிர்நீப்பர் மானம் வரின்”⁸⁸

என்ற குறளில் புலப்படுத்தியுள்ளார். தன் உடலை விட்டு மயிர் நீங்குமானால் உயிர் வாழாத கவரிமானைப் போன்றவர். மானம் அழிய நேருமானால் உயிரை விட்டு விடுவர் என்ற பொருளில் தான் திருக்குறள் அமைந்துள்ளது. மேலும் கவரி மான் இமயமலைப் பகுதியில் வாழ்ந்த விலங்கு என்பதற்குச் சங்க இலக்கியமாகிய பதிற்றுப்பத்தில் ஒரு சான்று கூறப்பட்டுள்ளது. அப்பாடல் வரிகள்,

“கவிர்ததை சிலம்பில் துஞ்சும் கவரி

பரந்துஇலங்கு அருவியொடு நரந்தம் கனவும்,

ஆரியர் துவன்றிய, பேர்இசை இமயம்”⁸⁹

அமைந்துள்ளன. கவரிமானும் நரந்தம் புல்லும் இமயமலைச் சாரலில் மிகுதியாகக் காணப்பட்டதை இப்பாடல் மூலம் அறியலாம். எனவே கவரிமான் குளிர்மிகுந்த பனிப்பிரதேசமாகிய இமயமலைச் சாரலில் காணப்படும் விலங்கு என்று அறியலாகிறது.

“குளிர் பிரதேசத்தில் வாழும் விலங்குகளின் உடலில் முடி நீண்டும் அடர்ந்தும் வளரும். காரணம் குளிரால் உடல் வெப்பத்தின் சமநிலை பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க (Thermo Regulation) அவற்றின் முடி நீங்கினாலோ அல்லது முடியை நீக்கினாலோ குளிர் தாங்காமல் இறந்து விடும். ஒரு மயிர் உதிர்ந்து விட்டால் அதனால் உடல் வெப்ப நிலையில் நிச்சயம் பாதிப்பு ஏற்படாது. ஆனால் உடலில் சத்துப் பற்றாக்குறை காரணமாகவோ அல்லது தோல் நோய் காரணமாகவோ மிகுதியான முடி உதிர்ந்து விட

நேரிட்டாலும் அல்லது பிறர் அதன் உடலில் உள்ள முடித்திறனை நறுக்கி எடுத்து விட்டாலும் குளிர் தாங்காமல் உடல் வெப்பத்தின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டுக் கவரிமா உயிரிழந்து விட நேரிடும். எனவே இமயமலைப் பகுதியில் வாழ்ந்ததாகக் கூறப்படும் கவரிமாவுக்கு உடலெங்கும் மயிர் அடர்ந்து வளர்ந்திருக்க வேண்டும்”⁹⁰ என்று பெரு.மதியழகன் அவர்கள் ‘திருக்குறளில் கால்நடை மருத்துவ அறிவியல்’ என்ற தமது கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நாயும் உடையானைக் கவ்வி விடும்

பழங்காலத்தில் விலங்கினால் எதிர்பாராத காயங்களை மக்கள் அடைந்துள்ளனர் என்பதை விளக்கும் பழமொழி,

“நாயும் உடையானைக் கவ்வி விடும்”⁹¹

என்ற வரியில் இடம் பெற்றுள்ளது. மனிதனின் உற்ற நண்பனாக விளங்கும் ஒரு விலங்கு நாய். ஆனால் சில சமயங்களில் நாய்கள் மனிதனுக்கு ஒரு தொந்தரவாகவும் அமைந்து விடுகின்றன. குறிப்பாக அவை மனிதனைக் கடிப்பதால் பல்வேறு பாதிப்புகள் உருவாகின்றன. நாய் மனிதனை கடித்து விட்டால், உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

“வெறி நாயோ தெரு நாயோ வீட்டில் வளர்க்கும் நாயோ, பூனையோ, எலியோ கடித்த இடத்தை ஓடும் தண்ணீரில் பத்து முறை சோப்பு போட்டுக் கழுவ வேண்டும். விலங்குகளைத் தாக்கும் ரேபீஸ் கிருமி, அதன் எரிச்சல் மூலமாகத் தான் பரவும். ரேபீஸ் வைரஸ் என்பது மூளையைத் தாக்கும் ஒரு நோயாகும். Lyssavirus எனப்படும் ரேபீஸ் வைரஸ், பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளின் எச்சிலில் இருக்கும். அவை வாய், மூக்கு, கண்களிலோ காயங்கள் மூலமாக இரத்தத்தில் படும்போது மனிதர்களுக்கும் மற்ற விலங்குகளுக்கும் பரவும். காயங்களில் இருந்து நரம்புகள் மூலமாக ஒரு நாளைக்கு 0.3மி.மீ நகர்ந்து மூளையை நோக்கி பயணம் செய்யும். அதனால் முகத்தில், தலையில்

கடித்தால் வேகமாக மூளையை வந்தடையும். கால், கைகளில் கடித்தால் மூளையை வந்தடைய மாதங்கள், வருடங்கள் கூட ஆகலாம். இரண்டு முதல் பனிரெண்டு வாரங்களுக்குள் நோயினால் தாக்கப்பட்ட விலங்குகள் கடித்தவுடன் நோய் வெளிப்படும்”⁹² என்று நாய் கடித்தலை பற்றி பழமொழி நானூறு எடுத்தியம்புகிறது.

வெள்ளாடு தன்வளி தீராது அயல்வளி தீர்த்துவிடல்

வெள்ளாடுகளுக்கு மழைக் காலங்களில் சாரல் காற்றால் வாத நோய் ஏற்படும். அந்நோயை அதனால் தீர்க்க முடியாது. ஆனால், பிற உயிர்களுக்கு வாதத்தால் வரும் நோயைத் தீர்க்க வெள்ளாடு மருந்தாகிறது. முதலில் தனக்கு உற்ற நோயை போக்கிக் கொள்ளாது மற்ற உயிர்களுக்கு நேர்ந்த துன்பத்தைப் போக்கி விட முயல்வது போன்று இப்பழமொழி அமைந்துள்ளது. அதாவது ஊரைத் திருத்துவதற்கு முன் நீ உன்னைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று கருத்துப்பட அமைந்த இப்பழமொழி,

“வெள்ளாடு தன்வளி தீராது அயல்வளி தீர்த்துவிடல்”⁹³

என்பதாகும்.

பழங்கால மக்கள் தம்மைத் துன்புறுத்திய பல விதமான நோய்களை இலக்கியங்கள் வெளிக்கொணர்ந்துள்ளன. சங்கம் மருவிய காலத்தில் மக்களை வருத்திய பிணிகளையும், அதனை தீர்க்கும் மருந்தினையும், அப்பிணிகளை எதிர்கொண்ட விதத்தினையும் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் வழி எடுத்துரைத்ததை காணமுடிகிறது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. சி.பாலசுப்பிரமணியன், தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, ப.77.
2. குறள் - 941.
3. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிறுபஞ். - பா.76.
4. மேலது, - பா.78.
5. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஏலா. - பா.57.
6. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், திரி. - பா.18.
7. ஞா.மாணிக்கவாசகன்(உ.ஆ.), பழ.நானூ. - பா.114.
8. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், மு.கா. - பா.84.
9. மேலது, - பா.5.
10. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், இனி.நாற். - பா.12.
11. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (தொ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஏலா. - பா.36.
12. ச.வே.சுப்பிரமணியன்(உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், குறுந். - பா.60:1-5.
13. அன்னி தாமசு, சமூகத்திலும் இலக்கியத்திலும் ஊனமுற்றோர், ப.65.
14. குறள் - 948.
15. காயிதே மில்லத் அரசு மகளிர் கல்லூரி, உரை நடைப் பூக்கள், பக்.87-88.
16. குறள் - 950.
17. குறள் - 949.
18. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், நான்மணி. - பா.77.
19. ஞா.மாணிக்கவாசகன்(உ.ஆ.), பழ.நானூ. - பா.134.
20. மேலது, - பா.150.
21. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.4.
22. கோ. சங்கரவீரபத்திரன், செவ்வியல் நூல்களில் தமிழ்ச் சமுதாயம், ப.299.
23. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஏலா. - பா.69.
24. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (தொ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.46.

25. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.10.
26. கு.அண்ணாதுரை, அறிவியல் கல்வி, ப.38.
27. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.14.
28. மேலது, - பா.18.
29. மேலது, - பா.23.
30. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், திரி. - பா.47.
31. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.25.
32. இ.பாலசுந்தரம், தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், ப.87.
33. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.26.
34. மேலது, - பா.27.
35. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (தொ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், நான்மணி. - பா.36.
36. கோ.சங்கரவீரபத்திரன், செவ்வியல் நூல்களில் தமிழ்ச் சமுதாயம், ப.301.
37. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), பழ.நானூ. - பா.150.
38. மேலது, - பா.90.
39. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிறுபஞ்ச. - பா.19.
40. குறள் - 321.
41. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், இனி.நாற். - பா.4.
42. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், இன்.நாற். - பா.12.
43. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (தொ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், நான்மணி. - பா.15.
44. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), பழ.நானூ. - பா.24.
45. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், இன்.நாற். - பா.22.
46. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.30.
47. க.அம்பிகா, ஏடு, ப.24.
48. தினமலர் நாளிதழ், 'அந்தக் காலத்தில் அப்படி!' ஜெயவெங்கடேஷ்.ஜெ, கட்டுரை,
19.07.2016, ப.10.
49. குறள் - 942..

50. குறள் - 943.
51. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், மு.கா. - பா.77.
52. குறள் - 944.
53. குறள் - 945.
54. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிறுபஞ்ச. - பா.8.
55. குறள் - 946.
56. குறள் - 947.
57. இ.பாலசுந்தரம், தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், ப.69.
58. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (தொ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், நான்மணி. - பா.54.
59. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.51.
60. குறள் - 1285.
61. குறள் - 131.
62. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.37.
63. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், குறுந். - பா.49:3-5.
64. குறள் - 917.
65. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், திரி. - பா.64.
66. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிறுபஞ்ச. - பா.53.
67. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், திரி. - பா.5.
68. மேலது, - பா.19.
69. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.32.
70. கு.கணேசன், வள்ளுவம், செவ்வியிலிருந்து நவீனத்துவத்துக்கு, ப.246.
71. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.33.
72. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிறுபஞ்ச. - பா.66.
73. இ.பாலசுந்தரம், தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், ப.98.
74. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஏலா. - பா.12.
75. தி.ச.பாலசுந்தரம் பிள்ளையவர்கள் (உ.ஆ.), நாலடி. - பா.1125.

76. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், இன்.நாற். - பா.3.
77. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசார. - பா.42.
78. இ.பாலசுந்தரம், தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், பக்.89-90.
79. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிறுபஞ்ச. - பா.74.
80. தி.ச.பாலசுந்தரம் பிள்ளையவர்கள் (உ.ஆ.), நாலடி. - பா.201.
81. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), பழ.நானூ. - பா.96.
82. தி.ச.பாலசுந்தரம் பிள்ளையவர்கள் (உ.ஆ.), நாலடி. - பா.1125.
83. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சிறுபஞ்ச. - பா.66.
84. துரை இராசாராம் (உ.ஆ.), பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், திரி. - பா.14.
85. குறள் - 152.
86. குறள் - 293.
87. தி.ச.பாலசுந்தரம் பிள்ளையவர்கள் (உ.ஆ.), நாலடி. - பா.132.
88. குறள் - 969.
89. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பதி. - பா.11: 21-23.
90. செ.ஜீன் லாறன்ஸ், கு.பகவதி, தமிழியல் ஆய்வுச் சிந்தனைகள், பக்.170-171.
91. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), பழ.நானூ. - பா.46.
92. <https://www.dinamani.com>.
93. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), பழ.நானூ. - பா.39.

இயல் - 4

**இலக்கண நூல்களில்
மருத்துவச் சிந்தனைகள்**

இயல் - 4

இலக்கண நூல்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

தமிழில் தோன்றிய நூல்களில் மிகப் பழமையான நூல் தொல்காப்பியம். எழுத்து, சொல், பொருள் என்று மூன்று அதிகாரங்களில் இலக்கணத்தை விளக்கி, தமிழர் பண்பாடு, கலைகள், வரலாறு, வாழ்க்கை நெறிமுறைகள் பற்றிய செய்திகளை அற்புதமாக விளக்குகின்றது. தமிழரின் தொன்மையான இந்நூலில் மருத்துவம் சார்ந்த குறிப்புகள் உள்ளன. இலக்கண நூல்களாக இருந்தாலும் மருத்துவச் செய்திகள் அதிகமாக காணக்கிடைக்கின்றன. அவ்வகையில் பழந்தமிழர்களின் மருத்துவச் சிந்தனையை விளக்கிக் காட்டுவது இவ்வியலின் நோக்கமாகும்.

உயிர்மெய்

தொல்காப்பியர் உயிரும் உடம்பும் பற்றிய மருத்துவ ரீதியான கொள்கைகளை அறிந்திருந்தார்போல் தோன்றுகின்றது. அவர் எழுத்துக்களின் பிறப்பினை கூறும்போது,

“மெய்யின் வழியது உயிர்தோன்று நிலையே”¹

என்கிறார். தொல்காப்பியர் எழுத்திலக்கணம் பற்றிக் கூறும் போது இரு வகை எழுத்துகளை வகைப்படுத்திக் காட்டியுள்ளார். ஒன்று உயிரெழுத்தென்றும் (உயிர்), மற்றொன்று மெய்யெழுத்தென்றும் (உடல்) குறிப்பிடுகிறார். உயிர்மெய் எழுத்துக்களில் மெய் முன்னரும் உயிர் அதன் பின்னரும் ஒலிக்கும் என்பது இதன் பொருளாகும். உடலும், உயிரும் மருத்துவத்தில் மிகவும் முக்கியமானவை. இச்செய்தி இன்றைய கருவியல் (Embryology) கருத்தைச் சுட்டிக் காட்டுவதாக அமைந்துள்ளது. கருப்பையில் முதலில் உடல் (பிண்டம்) வளர்ச்சியுற்று பிறகு உயிர் தோன்றும் என்ற உண்மையை அக்கால தமிழ் இலக்கண நூலாசிரியரான தொல்காப்பியர் அறிந்திருந்தார். இதனை திருமூலரும்,

“உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்”²

என்று திருமந்திரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பிறப்பியல் (அ) எழுத்துக்கள் பிறத்தல்

உடலியலை அறிந்தவர் தான் பிறப்பியலைப் படைக்க முடியும் என்பர். தொல்காப்பியர் எழுத்துக்கள் பிறக்கும் விதத்தைப் பற்றியும், நரம்புகளின் இயக்கம், தலை, மூளை ஆகியவற்றின் பங்கு பற்றியும் நன்றாக அறிந்திருந்தார் என்பது புலனாகிறது.

உடலியல் பற்றிய செய்திகள் எழுத்ததிகாரப் பிறப்பியலில் காணப்படுகின்றன. அதாவது எழுத்துகள் பிறக்கும் முறை உடலியலோடு தொடர்பு உடையது. பேச்சொலிகள் உடல் உறுப்பின் வழி உண்டாகுகின்றன என்பது பிறப்பியல் தரும் முதல் நூற்பா விளக்குகின்றது என்பதை,

“உந்தி முதலா முந்துவளி தோன்றித்

தலையினும் மிடற்றினும் நெஞ்சினும் நிலைஇப்

பல்லும் இதழும் நாவும் மூக்கும்

அண்ணமும் உளப்பட எண்முறை நிலையான்

உறுப்புற் றமைய நெறிப்பட நாடி

எல்லா எழுத்துஞ் சொல்லங் காலைப்

பிறப்பின் ஆக்கம் வேறுவே றியல

திறம்படத் தெரியும் காட்சி யான”³

எனும் நூற்பாவில், எழுத்துக்கள் பிறக்கும் இடம் தலை, மிடறு, நெஞ்சு என்று மூன்றைக் குறிப்பிடுகின்றார். பின்னர் பல், இதழ், நாக்கு, மூக்கு, அண்ணம் என்ற ஐந்தையும் சேர்த்து எட்டுவகை உறுப்புகளோடு தொடர்புடையது தான் எழுத்துக்கள் என்பதை குறிப்பிடுகிறார்.

உடலில் தோன்றும் காற்றின் செயல்பாடுகளை மொழிபிறப்பு என்னும் கண்ணோட்டத்தில் தொல்காப்பியம் விளக்குகின்றது. “தாயின் வயிற்றில் கருத்தரித்து

இவ்வுலகில் மனித இனமாகப் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை மனித உடலியக்கத்தில் ஏற்படும் அனைத்து கூறுகளையும் ஆராயும் முறை உடல்சார் மானிடவியலில் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. இன்றைய நவீன அறிவியல் குறிப்பிடும் சுவாசச் செயல்பாடு என்பதை மொழியின் வழி விளக்கியுள்ளார் தொல்காப்பியர்.”⁴ அக்காலத் தமிழர்களின் கருத்து இக்கால அறிவியல் மருத்துவத்தோடு ஒத்திருப்பதை அறிய முடிகிறது.

‘பையுள்’ , ‘சிறுமை’

உயிர்களை இயல்பான முறையில் செயல்படவிடாமல் தடுப்பது நோயாகும். தொல்காப்பியர் நோயினை இருவகையாக வரையறுத்துள்ளார். அவை பையுள், சிறுமை என்பதாகும். இதனை,

“பையுளும், சிறுமையும் நோயின் பொருள்”⁵

என்று குறிப்பிடுகிறார். மனவருத்தம் தருகின்ற துயரங்கள் நோய் (பையுள்) என்றும், உடல் வருத்தம் தருகின்ற துயரங்கள் பிணி (சிறுமை) என்றும் கூறுகின்றார். நோய் பற்றி அக்கால மருத்துவர்கள் அறிந்துள்ள நுட்பத்தினை எடுத்துக்காட்டுவது போல் அமைந்துள்ளது. தற்காலத்தில் நோய், பிணி ஆகிய இரண்டு சொற்களுமே உடல்நலக்கேடு என்ற பொருளில் வழங்கப்படுகிறது. மேலும் தொல்காப்பியர், நோய் என்றால் வலியும் வருத்தமும் ஏற்படுவது தவிர்க்க இயலாதது. இத்தகைய வலியையும் வருத்தத்தையும் ‘தா’ என்ற சொல் உணர்த்தி நிற்கின்றது என்பர். இதனை விளக்கும் விதமாக அமைந்த நூற்பா,

“தாவே வலியும் வருத்தமும் ஆகும்”⁶

என்று தொல்காப்பியர் குறிப்பிடுகிறார். மேலும்,

“வயவலி யாகும்”⁷

‘வய’ என்பது வலி என்னும் பொருளில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

மருத்துவர்

மருத்துவத் தொழிலை செய்பவர்கள் மருத்துவர்கள் ஆவார். நோயாளிக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவன், நோயாளிக்கு நம்பிக்கையேற்படும் அளவிற்கு மருத்துவத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றிருத்தல் வேண்டும். நோய்களின் வகையினை கண்டறியும் திறன் பெற்ற மருத்துவர்கள் தொல்காப்பியக் காலத்தில் வாழ்ந்தனர் என்பதனை,

“ஊரும் அயலும் சேரி யோரும்

நோய்மருங் கறிநரும்”⁸

என்று தொல்காப்பியர் எடுத்தியம்புகிறார். மருத்துவத் தொழில் புரிபவர்களை பல்வேறு சொற்களால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனர். மருத்துவன், மருத்தன், மாமாத்திரர், வைத்தியன் மற்றும் சவர்ணன் போன்ற சொற்கள் பொதுவாக மருத்துவர் தொழில் புரிபவனைக் குறிப்பிடுகிறது.

மருத்துவத் தொழில் புரியும் பெண்கள் மருத்துவி, மருத்துவச்சி, தாதி, செவிலி என்றழைக்கப்பட்டனர். இவர்களுள் மருத்துவி என்பவர் பெண் மருத்துவரையும், மருத்துவச்சி என்பது பிரசவம் பார்க்கும் பெண்ணையும் குறிப்பதாக அமைகிறது. தாதி, செவிலி ஆகியோர் சிகிச்சையின் போது பெண் மருத்துவருக்குத் துணைநின்று, நோயாளியின் அருகில் இருந்து அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வர். சல்லியக் கிரியை பண்ணுவான், அங்க வைத்தியன் ஆகிய சொற்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவனைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப் பட்டுள்ளன.

திணைகளின் பொருள்

நிலத்தை தொல்காப்பியர், நான்காகப் பிரித்து இருப்பினும், பிற்காலத்தினர் பாலை நிலம் என்ற ஒரு பகுதியைத் தனி நிலமாகச் சேர்த்துக் கொண்டனர். பாலை என்று தனியாக நிலம் ஏதும் இல்லை. அப்பகுதி மழையும் நீரும் இன்றி கடும் வறட்சியுடன் திகழ்வதால் பாலை நிலம் என்பது தொல்காப்பியர் கருத்து.

ஒவ்வொரு நிலத்தின் இயற்கையையும், அங்குள்ள மக்களின் வாழ்க்கையையும், அங்கு நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளையும் முதற்பொருள், கருப்பொருள், உரிப்பொருள் என மூன்று பகுதிகளாக்கிக் கூறுகிறார் தொல்காப்பியர். நிலமும், பொழுதும் முதற்பொருளென குறிப்பிடுகிறார். இதனை,

“முதலெனப் படுவது நிலம்பொழு திரண்டின்

இயல்பென மொழிய இயல்புணர்ந் தோரே”⁹

எனச் சுட்டியுள்ளார். நிலத்தை மலை, காடு, வயல் என்று வழங்கியதோடு, அந்நிலங்களில் சிறந்து விளங்கிய மருத்துவப் பூக்களை அந்நிலத்திற்கு பெயராக வழங்கினர். தமிழ் மருத்துவம் நிலத்தின் பெயரிலே வளர்ந்து வந்துள்ளதை அறிய முடிகின்றது. இதனை,

“முல்லை குறிஞ்சி மருதம் நெய்தலெனச்

சொல்லிய முறையாற் சொல்லவும் படுமே”¹⁰

என்ற நூற்பாவால் அறியமுடிகிறது. “மனித இனம் தோன்றிய முதல், நிலத்தில் பூத்த மலர், பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மலர்ந்தது. அதேபோல், அம்மண்ணில் தோன்றிய பெண்ணும் பன்னிரண்டாண்டு நிறைந்த பின்பே மலர்ந்தாள். மண்ணில் தோன்றிய செடியும் கொடியும் (பெண்) பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் நிறைந்த பின்பே தன்னினப் பெருக்கத்தைத் தொடங்கின என்பதால், நானிலத்தில் குறிஞ்சி அறிவியல் சார்புடையதாக இருப்பதை அறிந்து, அந்நிலத்திற்குக் குறிஞ்சி என்று பெயரிட்டனர்”¹¹ என்று வாசுதேவன் அவர்கள் கூறியதை அறியமுடிகிறது. நிலத்தையும், பொழுதையும் தொல்காப்பியர் பார்வையில்,

முதற் கரு உரிப்பொருள்			
முதற்பொருள் நிலமும் பொழுதும்			
திணை	நிலம்	பொழுது	
		சிறுபொழுது	பெரும் பொழுது
குறிஞ்சி	மலையும் மலை சார்ந்த இடமும்	யாமம் (10 -2 மணி வரை)	கூதிர்காலம், முன்பனிக்காலம்
முல்லை	காடும் காடு சார்ந்த இடமும்	மாலை (இரவு6-10மணி)	கார்காலம்
மருதம்	வயலும் வயல் சார்ந்த இடமும்	வைகறை, விடியல் (பின்னிரவு 2-6 மணிவரை)	கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி, இளவேனில், முதுவேனில் (ஆறு பெரும் பொழுதும்)
நெய்தல்	கடலும் கடல் சார்ந்த இடமும்	எற்பாடு (பிற்பகல் 2-6 மணி)	கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி, இளவேனில், முதுவேனில் (ஆறு பெரும் பொழுதும்)
பாலை	வெப்பம் மிகுந்த மணலும் மணல் சார்ந்த சுரப் பகுதியும்	நண்பகல் (10-2 மணி வரை)	வேனிற்காலம், பின்பனிக்காலம்

இவ்வாறு பிரிக்கின்றார். காலத்தைச் சிறுபொழுதென்றும், பெரும்பொழுதென்றும் தொல்காப்பியம் கூறுகின்றது.

வெயில், மழை, பனி, காற்று ஆகிய நான்கும் மனித உடலிற்கு தேவையான இயற்கைச் சக்திகளாகும். இவற்றுள் ஒன்றை விலக்கி மனிதன் வாழ்வது கடினம். அவ்வாறு செய்தால் உடல்நலம் கெட்டு விடும். உடல் நலத்திற்கு மாலை வெயில் மிகவும் ஏற்றது என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள் இந்நான்கு காலநிலையை பயன்படுத்திக் கொண்டு உடல் நலத்துடன் மனமகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வருகின்றன.

ஐந்து நிலத்திற்கும் உரிய தெய்வங்கள், மக்கள், விலங்குகள், பறவைகள், மரம் செடிகொடிகள், உணவுமுறைகள் எல்லாம் வேறுபட்டு அமைகின்றன. இவற்றைக் கருப்பொருள் என விவரிக்கின்றார் தொல்காப்பியர். இதனை,

“தெய்வம் உணாவே மாமரம் புட்பறை

செய்தி யாழின் பகுதியொடு

அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப”¹²

எனும் இந்நூற்பா விளக்குகிறது. தொல்காப்பியரின் காலப்பிரிவு முறையான உளவியல் ரீதியாக அமைந்துள்ளது. காலத்திற்கு ஏற்ப நில வேறுபாடும், அங்கு வாழும் உயிரினங்களின் வேறுபாடும், உயிர்களின் உணர்ச்சி வேறுபாடும் அமைகின்றன. இப்பகுப்பானது எப்பகுதியில் எத்தகு பண்புடைய உயிரினங்கள் வாழ்ந்தன என்ற செய்தியை விளக்குகின்றது. பூமி தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொண்டு சூரியனையும் சுற்றிவர பன்னிரண்டு மாதங்களாகின்றன, அதன் படி பருவ காலங்கள் அமைகின்றன.

காலம்	மாதங்கள்
கார்காலம்	ஆவணி, புரட்டாசி
கூதிர்காலம்	ஐப்பசி, கார்த்திகை
முன்பணி	மார்கழி, தை
பின்பணி	மாசி, பங்குனி
இளவேனில்	சித்திரை, வைகாசி
முதுவேனில்	ஆனி, ஆடி

கால நிலையையும், நோயாளியின் தன்மையையும் ஒப்பிட்டு மருத்துவம் செய்யும் முறை சிறப்பான ஒன்றாகும். அவ்வகையில் மருந்துகளைச் செய்வதற்கு வெப்பம் சீராக இருக்க வேண்டும் என்பதால் வேனிற் காலத்தில் கிடைக்கும் வெப்பத்தை பயன்படுத்தி மருந்து செய்ய வேண்டும் என்பர்.

நோய்

மனித உயிர் தோன்றிய காலம் தொட்டு நோயும் உடன் தோன்றியது என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் உறுதிசெய்துள்ளனர். “எகிப்தியப் பிரமிடுகளிலிருந்து கிடைத்த ‘மம்மீஸ்’ எனப்படும் பதப்படுத்தப்பட்ட உடல்களிலும், ஆதி மனிதனின் உறை

படிமங்களிலும் நோயின் அறிகுறிகள் காணப்படுவதை சான்றுகள் விளக்குகின்றன”¹³

நோய் அதிகமானதால் ‘நெஞ்சு மிகப் புண்ணுற்று’ என்கிறது தொல்காப்பியம். மேலும்,

“நோய்மிகப் பெருகித்தன் நெஞ்சு கலுமுந்தோனை”¹⁴

என்று பகர்கின்றார். மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அவரவர் உடலுறுப்புக்கள், உடல்நிலை மாறுபாடுகள், நோய் அறிகுறிகள் போன்றவற்றை நன்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும். உடலில் ஏற்படும் துன்பத்தால் வரும் நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம். உள்ளத்தில் ஏற்படும் நோயைக் குணப்படுத்துவது கடினம். உடல்நிலை, உள்ளநிலை இவற்றை அறிந்து சிகிச்சை செய்தால் நோய் குணமாகும்.

வெறியாட்டு

பழந்தமிழர் வாழ்வில் வெறியாட்டு என்பது தனி வழிபாடாக விளங்கியது. மருந்தாலும் பிற பொருளாலும் தீர்க்க இயலாத நோய் வெறியாட்டால் நீங்குமென்று நம்பிக்கை கொண்டனர். இது தொல்காப்பியர் காலத்தில் ‘வேலன் வெறியாட்டம்’ என்ற பெயரில் நோய் தீர்க்கும் முறையாக இருந்துள்ளது. தொல்காப்பிய புறத்திணையியலில்,

“வெறியறி சிறப்பின் வெவ்வாய் வேலன்

வெறியாட்டு அயர்ந்த காந்தளும்”¹⁵

என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கூர்மையான வேலைத் தாங்கிபிடித்திருப்பவன் வேலன், அவன் தெய்வத்தின் கோபத்தை அறிந்து அதை சாந்தப்படுத்தும் திறமையுள்ளவன், அவன் காந்தள் மலர் மாலையைப் கண்டு ஆவேசம் கொண்டு ஆடுவான். இந்நிகழ்ச்சியை ‘காந்தள்’ என்றும் கூறுவர். இவ்வாறு தொல்காப்பிய புறத்திணையில் வேலன் வெறியாட்டம் நடைபெற்று இருக்கிறது. மேலும் களவியலில்,

“களவல ராயினும் காமமேற் படுப்பினும்

அளவுமிகத் தோன்றினும் தலைப்பெய்து காணினும்

கட்டினும் கழங்கினும் வெறியென இருவரும்

ஒட்டிய திறத்தால் செய்திக் கண்ணும்”¹⁶

என்று முருக வழிபாட்டின் பெரும்பகுதி வெறியாடல் நிகழ்ச்சியாக அமைந்துள்ளது. தலைவியின் களவுக் காதல் பலரால் அறியப்படுகிறது. அதற்குக் காரணம் தலைவியின் உடலில் தோன்றிய வேறுபாடுகள். உடல் மெலிதல், உள்ளம் சோர்வடைதல், தனிமையை விரும்புதல், பகல் கனவு காணுதல், உடலின் நிறம் வெளிரித் தோன்றுதல் என்பன போன்ற இந்நோயிற்கு அறிகுறிகளாக அமைகின்றன. இதனையே பசலை நோய் என்று இலக்கியம் கூறுகின்றது.

பசலை நோய் கொண்ட பெண்ணை செவிலித்தாயும், நற்றாயும் வேலனை அழைத்து வெறியாட்டு நிகழ்த்துவர். பெண்ணின் பெற்றோர் பெண்ணை அவள் விரும்பிய ஆணுடன் திருமணம் நிகழ்த்தி சேர்பிக்க நினைப்பர். பிரிந்த காதலன் அல்லது கணவனை சேர்தல், புணருதல், திருமணம் செய்தல் போன்ற நிகழ்வுகள் பசலை நோய்க்கான இயற்கை மருத்துவமாகும்.

காதல் நோய் பெண்ணுக்கும், ஆணுக்கும் பொதுவாக இருப்பினும் இந்நோய் பெரிதும் பெண்களைத் தாக்கி அவர்களை பாதிப்படையச் செய்கிறது என்று இலக்கண இலக்கியங்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

பூப்பு

நம் மூத்தோர் பெண்கள் பருவம் அடைவதைப் 'பூப்பெய்தினாள்' என்றழைத்துள்ளனர். பூப்பெய்த பெண்ணிற்கு நிகழ்த்தும் மஞ்சள் நீராட்டு விழாவில் மருத்துவப் பயன் இருக்கிறது. மஞ்சள் ஒரு கிருமி நாசினி என்பதால் பருவம் அடைந்த பெண்ணின் இரத்தப் பெருக்கினால் உண்டான தூய்மையற்ற தன்மையைப் போக்குகிறது. இன்றும் பெண்கள் தன் கணவனின் ஆயுள் பெருக வேண்டியும், முகத்தில் தோன்றும் முகப்பருக்களைத் தடுக்கவும் மஞ்சள் பூசிக் கொள்கின்றனர்.

தொல்காப்பியம் பெண்ணின் பூப்பு நிகழும் காலம் மாதத்தில் மூன்று நாட்கள் என்று சுட்டிக் காட்டுகின்றது. இம்மூன்று நாட்களும் தலைவன் தலைவியுடன் மெய்யுறு புணர்ச்சி கொள்ளக் கூடாது என்கிறது. இதனை,

“முந்நா எல்லது துணையின்று கழியாது

அந்நா எனத்தும் அதுவரை வின்றே”¹⁷

என்று மொழிகின்றார். பெண்ணின் மூச்சுக் காற்றில் நச்சுக் கிருமிகள் இருப்பதாகவும் அவருடன் நெருங்கி இருக்கும் கணவனை அந்த நச்சுக் காற்று உடல் ரீதியாக பாதிக்கும் என்றும் பூப்பு ஒரு நோயாக கருதப்பட்டு ‘தீட்டு’ என அவளை அந்த மூன்று நாட்களும் வீட்டிலிருந்து விலக்கி வைத்தனர். இதே செய்தியை இறையனார் அகப்பொருள், மாதவிடாய்க்குப் பிறகு பன்னிரெண்டு நாட்கள் கருத்தரிக்க ஏற்ற நாட்கள் என்கிறது. இக்கருத்தை,

“பரத்தையின் பிரிந்த கிழவோன் மனைவி

பூப்பின் புறப்பா ஈரறு நாளும்

நீத்தகன் றுறைதல் அறத்தா றன்றே”¹⁸

என்று குறிப்பிடுகிறது. “மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்ணின் உடல் வெப்பம் அடைகின்றது. இவ்வெப்பம் தேவ பிம்பத்தையும் பாதிக்கும். ஜீவ சக்தி நிறைந்த தெய்வீகத்திலும் இந்த மாற்றம் நிகழாமல் இருக்கவே மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் கோயிலுக்குள் நுழையக் கூடாது என தடைவிதிக்கப்பட்டுள்ளது. இதை அறிவியல் பூர்வமாக நிறுபித்து இருக்கிறார்கள். பட்டுப் புழுக்கள் வளர்க்கும் இடத்தில் பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் சென்றதால் அவை இறக்க நேர்ந்தது. இதற்கு காரணம் பெண்களின் உடலிலிருந்து அக்காலங்களில் வெளியேறும் வெப்பக் கதிர்வீச்சே காரணம் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது.”¹⁹

மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் மிகவும் சோர்வற்று இருப்பர். அக்காலத்தில் பெண்கள் இம்மூன்று நாட்களிலும் வயல் வேலைகளுக்கோ அல்லது புனிதமான துளசி செடியின் அருகிலோ செல்ல மாட்டார்கள். இப்பூப்பு காலத்தில் அதிக அளவில் உடல் நோவதால் ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. பெண்களின் உடலிலிருந்து இரும்பு சத்துகள், பொட்டாசியம் அதிக அளவில் வெளியேறுவதால் உடல் சோர்ந்து காணப்படுவர்.

இக்காலத்தில் அதிக சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உண்ண வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

கருவுறுதல்

தாய்மை அடைந்த பெண் கர்ப்பிணி என்ற சொல்லினால் குறிப்பிடப்படுகிறாள். கர்ப்பிணி என்னும் சொல் கர்ப்பம், பிணி என்ற சொற்களால் அமைகின்றன. பிணி என்பது நோயைக் குறிக்கும். எனவே கர்ப்பம் என்பதே பெண்களுக்கு ஒரு நோய் எனக் கருதப்படுகிறது. ஆகவே கர்ப்பம் அடைந்த பெண்கள் நோயாளிகளைப் போன்று மென்மையாகப் பாதுகாக்கப் பட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

பூப்பு தோன்றி மூன்று நாட்களும் விலகியிருந்து அதன் பின்னர் பன்னிரண்டு நாட்களும் கூடியிருக்கும் போது கரு உண்டாகும் என்பதைத் தொல்காப்பியர்,

“பூப்பின் புறப்பாடு ஈற்று நாளும்

நீத்தக்கன்று உறையார் என்மனார் புலவர்”²⁰

என்று மொழிகின்றார். இதைத் தான் இன்றைய மருத்துவ உலகமும் கூறுகின்றது. “ஒரு கருவை சுமக்கும் கடமை, உடல்கூறு பெண்ணுக்கானதாக இயற்கை படைத்துள்ளது. ஆண், பெண் சேர்க்கையில் எப்பொழுதும் கருவுறும் தன்மை சாத்தியமானது. ஒரு பெண் மாதவிலக்கு வந்து பன்னிரண்டு நாளிலிருந்து பதினாறு நாட்களுக்குள் நடைபெறும் என்கிறது”²¹ என்று பொ.திராவிடமணி மற்றும் பு.இந்திராகாந்தி இருவரும் கூறுகின்றனர்.

மெய்ப்பாடு

மனிதனின் உடலும் உள்ளமும் ஒன்றோடு ஒன்று சார்ந்து செயல்படுகின்றது. இரண்டில் ஒன்று பாதிப்புக்குள்ளானாலும் அதன் விளைவாக பிரிதொன்றும் பாதிக்கும். உள்ளத்தில் தோன்றும் செயல்பாடுகள் உடலிலே தோன்றுகின்றதை தொல்காப்பியர் ‘மெய்ப்பாடு’ என்று கூறுகின்றார். தொல்காப்பியர் குறிப்பிடும் எண்வகை மெய்ப்பாடுகள் உள்ளத்தில் எழும் உணர்வுகளையே குறிக்கின்றன.

“நகையே அழகை இளிவரல் மருட்கை

அச்சம் பெருமிதம் வெகுளி உவகையென்று

அப்பா லெட்டாம் மெய்ப்பா டென்ப”²²

என்னும் இவ்வெட்டு மெய்ப்பாடுகளும் எதன் காரணமாக எழுகின்றன என்பதையும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதன் மூலம் அவரின் மருத்துவ உளவியலை அறியமுடிகிறது. மனிதனின் உள்ளம் பற்றி அறியும் அறிவியலே ‘உளவியல்’ ஆகும். ஒருவரின் எண்ணம், சொல், நடத்தை போன்றவற்றை ஆராய்வதன் மூலம் அவர் தம் உள்ளத்தினை அறியமுடியும் என்று அறிஞர்கள் உளவியலுக்கு விளக்கம் தந்துள்ளனர். ஒரு செயலை நிறைவாகவும், விரைவாகவும் செய்து முடிப்பதற்கு மனநலம் இன்றியமையாததாகும்.

தொல்காப்பியர் நோய்கள் பற்றியும் அதற்குரிய மெய்க்குறிகள் பற்றியும் அறிந்திருந்தார் என்பது அவரின் ‘மெய்ப்பாடு’ விளக்குகின்றது. மனிதனின் வெளிப்புறச் செயல்களை ஆராய்ந்து அதன் மூலம் அகத்தே நிகழும் சிந்தனையின் வெளிப்பாடாக மெய்ப்பாடு திகழ்கின்றது. “மெய்க்குறி, நோய்க்குறி முதலியன பற்றி மருத்துவம் கூறுகின்றது. மெய்க்குறி என்பது உடலிற் காணப்படும் விகற்பமாகும், சிறந்த சித்தவைத்தியர் மெய்க்குறி கண்டே நோய் நாடி, அதற்குரிய மருத்துவம் கூறுவார்”²³ என்று தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம் கூறுகின்றது.

வாய்விட்டுச் சிரிப்பது நகைச்சுவை. அவை உடல் புண்களையும், உள்ளப்புண்களையும் ஆற்றும் மருந்தாகும். இதனை ‘வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்’ என்ற வாக்கு மெய்ப்பிக்கின்றது.

இளமை ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் வரும் மகிழ்வான காலமாகும். ‘இளமையில் கல்’ என்கிறார் ஓளவையார். இளமைப் பருவம் சக்தி வாய்ந்தது. இப்பருவத்தில் மனதை செம்மைப்படுத்த வேண்டும். தீய எண்ணங்கள் மனதில் நுழையாது மனதை கட்டுப்படுத்தவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இளமையில் உடலுக்கு தேவையான அனைத்து உணவு வகைகளை உண்டு உடலைப் பேணிக் காக்க

வேண்டும். நோய் தாக்காது கவனத்தோடு செயல்படுதல் வேண்டும். இதனை விளக்கும் விதமாக அமைந்த தொல்காப்பிய நூற்பா,

“எள்ளல் இளமை பேதைமை மடனென்று

உள்ளப் பட்ட நகைநான் கென்ப”²⁴

என்று அமைகின்றது. மண்ணில் அனைவரும் ‘முதுமை நோய்’ என்ற ஒன்றை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. முதுமை ஒரு அனுபவம் நிறைந்த நிலையாகும். இல்லத்திலிருந்து இனியவற்றைத் தம் சமூகத்திற்குக் கற்று வித்தலே முதுமையின் கடமையாகும். எட்டு வகை மெய்ப்பாடுகளில் ஒன்றாகிய ‘இளிவரல்’ தோன்றும் நிலைகளாக ‘முதுமை நோய்’ சுட்டப்படுகின்றது. இதனை,

“மூப்பே பிணியே வருத்தம் மென்மையோடு

யாப்புற வந்த இளிவரல் நான்கே”²⁵

என்ற நூற்பா வலியுறுத்துகிறது. அதிகப்படியான அச்சம், கோபம் போன்றவை தோன்றும் போது நம் உடலில் ஓர் இராசாயன மாற்றம் - இராசாயன சமநிலையற்ற தன்மை உண்டாகும். நாம் அடையும் உணர்ச்சிகளின் அளவைப் பொறுத்து இவைகளின் தன்மை மாறுபடலாம். மனக்கவலை அடைதல், கோபம் கொள்ளுதல் மூலம் ஹார்மோன்கள் பல அளவுகளில் சுரந்து நம் உடலில் உள்ளுறுப்புகளைத் தாக்கும். ஆனால் இந்த உணர்வுகளை நாம் சமநிலைக்குக் கொண்டு வந்தவுடன் இந்த தாக்குதல்களிலிருந்து விடுபடலாம். தொல்காப்பியர் அச்சமும் எண்வகை மெய்ப்பாடுகளில் ஒன்றாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பரபரப்பான உலகில் மனஉளைச்சலைத் தவிர்த்து மனநிம்மதியுடன் வாழ பழகிக் கொள்ள வேண்டும். மகிழ்ச்சி, பயம், வருத்தம், கோபம் போன்ற உணர்வுகளில் மகிழ்ச்சி நீங்க பிற உணர்வுகள் அனைத்தும் மனிதனைப் பிடித்துள்ள நோய்களாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. இவ்வகையான நோய்களை எல்லாம் வருமுன்னர் தடுப்பது எளிது. வீணாக மனதைப் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளாமல் மனதை மகிழ்வுடன் வைத்து இருந்தாலே, மேற்குறிப்பிட்ட உணர்வுகளை சமநிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடலாம்.

காதொன்று களைதல்

மனித சமுதாயம் தொடங்கிய காலம் முதல் இன்று வரை அணிகலன்கள் அணியும் பழக்கம் இருந்து வருகின்றது. முன்பு ஆண், பெண் இருபாலரும் அணிகலன்களை அணிந்து வந்தாலும் பெண்களே அதிகமான நகைகளை அணிந்துள்ளனர். தங்கம், வெள்ளி போன்ற பொருட்களை ஆபரணங்களாக உடலில் அணிந்து கொண்டனர்.

ஆயக்கலைகள் 64-இல் 36-வது கலையாக காதணிகள் வடிவமைப்பையும் 38-வது கலை நகைகள் வடிவமைப்பையும் குறித்துள்ளமையை அறியலாம். மிகப் பழங்காலத்தில் தமிழகப் பெண்கள் அணிகலன்கள் அணிந்துள்ளனர் என்பதற்கு தொல்காப்பியத்தில் சான்றுகள் காணப்படுகின்றன. இதனை,

“கூழை விரித்தல் காதொன்று களைதல்

ஊழணி தைவரல் உடைபெயர்த்து உடுத்தலொடு

கெழீஇய நான்கே இரண்டென மொழிப”²⁶

என்ற வரிகள் மகளிர் காதில் காதணி அணிந்திருந்தனர் என்பதை விளக்குகின்றன. ஆரம்பகாலத்தில் காதணிகள் குழையாகவும், இலையாகவும், ஓலையாகவும் இருந்தன. பின்னர் தோடு, கொப்பு, குவளை, கொத்திள வோலை, கன்னப்பூ, முருகு, விசிறி முருகு, சின்னப்பூ, வல்லிகை, செவிப்பூ போன்ற அணிகலன்களை அணிந்திருந்தனர்.

ஆண்களில் பலர் பண்டைக்காலத்தில் காதணி அணிந்து வந்தார்கள். இன்றும் காதணி அணியும் ஆண்கள் உண்டு. காது குத்துதல் ஒரு பழக்கமாக கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்தாலும் இதில் ஒருசில மருத்துவ உண்மைகள் அடங்கி இருக்கின்றன. காது குத்துவதனால் மனிதன் உணர்ச்சி உடையவனாக்கப்படுகின்றான். அக்குபஞ்சர் முறையில் சில நோய்களைக் குணமாக்குவது போல் உணர்ச்சித் தூண்டலுக்குக் காதுகுத்தல் பயன்படுகிறது. அவ்வாறு குத்திய துளைகளில் பொன், வெள்ளி நகைகளை அணிவதால் உடலில் பொன்வெள்ளிச் சத்து சேர காரணமாக அமைகின்றது. இதனை தொல்காப்பியம்,

“அல்குல் தைவரல் அணிந்தவை திருத்தல்

இல்வலி யறுத்தல் இருகையும் எடுத்தலொடு

சொல்லிய நான்கே மூன்றென மொழிப”²⁷

என்ற நூற்பாவின் வழி பெண்கள் நகையணிந்தனர் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. காதுகுத்துதல் என்பது நமது மூளைத்திறனை தூண்டி விடும் என்று அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். “காதில் ஓட்டை போடும் இடம் அழுத்தப்படும் போது நமது ஞாபகசத்தி அதிகரிப்பதாகவும், அதனால் தான் அந்த இடத்தை அழுத்தி விநாயகருக்கு தோப்புக்ரணம் போடுகிறோம் என்றும் கூறுகிறார்கள். சிறுவர்களின் காதைப்பிடித்துத் திருகுவது அவர்களின் உணர்ச்சியை மிகவும் தூண்டுவதாகும். இந்த பழக்கத்தை விட்டுவிட்டால் ஒரு நல்ல செயல் மறைந்து போகும் என்பதற்காகவே காது குத்துதல் ‘காதணி விழா’ என்று கொண்டாடப்படுகிறது”²⁸ என்று ச.வனிதா அவர்கள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

காதுகளில் துவாரமிட்டு அணிகலன் அணிவது கண் பார்வையை வலுப்படுத்தும். வயிறும், கல்லீரலும் தூண்டப்படும். ஆண்களுக்கு காதில் துளையிடுவதால் ‘விதை வீக்கம்’ என்ற நோய் குறைந்துவிடும் என்று நம்புகின்றனர். அதுபோல காதில் அணிகலன் ஆடிக்கொண்டு இருப்பதால் ஒருவித மெல்லிய ஒலி ஏற்படுகிறது. இச்செய்கை கண்பார்வை மங்காது பாதுகாக்கப்படுகிறது என்கிறது மருத்துவம்.

மேலும் காது துளையிடப் படுவதால் நரம்பு மண்டல தூண்டுதல் ஏற்பட்டு கோபம், காமம் போன்ற தீய உணர்வுகள் விலக்கப் படுகின்றன. ஆதலால் பண்டைய தமிழர் ஆண்மகன் ஒருவன் வீரப்புண் பெறவில்லையென்றாலும், அவன் இறந்த பிறகு காதில் துளையிட்டு இறுதிக்கடன் செய்யும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர்.

மூலிகை மருத்துவம்

மருத்துவ முறைகளில் பலவகை இருப்பினும் மூலிகை மருத்துவமே சிறந்தது. நாம் வாழ்வதற்கு பழங்கள், காய்கள், தானியங்கள், எண்ணெய், பருத்தி போன்ற தாவரப் பொருள்கள் எந்த அளவிற்கு முக்கியம் வாய்ந்ததோ அதே அளவிற்கு உடல் நோய்

தீர்க்க தாவரங்கள் அதாவது மூலிகைகள் முக்கியம். மூலிகை மருந்துகள் எதிர் வினையற்றது, எளிமையான ஒன்று, நீண்ட குணம் தரவல்லது.

“நினைத்துப் பார்க்க இயலாத மிகத் தொன்மையான காலந்தொட்டே இமாலயத் தாவர இனங்கள், மருத்துவக் குணங்களின் மகத்தான விளை நிலமாக விளங்கி வந்திருக்கிறது. குளிர், பாலை நிலமும் இதற்கு விதிவிலக்கு அல்ல. இமாலய மக்கள் திபெத்திய மருத்துவ முறை அடிப்படையிலான மூலிகை மருந்துகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்துவதையே இன்னமும் விரும்புகின்றனர். மூலிகை மருத்துவம் அந்தந்த இடங்களில் வாழும் ‘அம்ச்சிகள்’ எனப்படும் விசேட வைத்தியர்களால் இன்றும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன”²⁹ என்று சுகி.சிவம் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இன்று போல் மருத்துவமனை வசதி அன்று இருந்திருக்கவில்லை. மக்களின் உடனடி பிணி தீர்வுக்கு மூலிகை மருந்துகளையே நம்பி இருந்தனர். எனவே மக்கள் அனைவரும் மூலிகைகளின் மருத்துவப் பயன்களை நன்கு அறிந்திருந்தனர். அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் மூலிகைகளைப் பறித்துத் தாங்களே நோய்களுக்கான மருத்துவம் மேற்கொண்டனர். இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றிய தொல்காப்பியம் வேம்பும், கடுவும் முதலில் கசந்தாலும் பின்னர் அவை உடலுக்கு நன்மையைத் தரும் என்கிறது. இதனை,

“வாயுறை வாழ்த்தே வயங்க நாடின்

வேம்புங் கடுவும் போல வெஞ்சொல்

தாங்குதல் இன்றி வழிநனி பயக்குமென்று

ஓம்படைக் கிளவியின் வாயுறுத் தற்றே”³⁰

என்ற நூற்பாவால் அறியலாம். மருத்துவத்தின் தொடக்கமே மூலிகையினால் செய்யப்பட்ட மருந்துகள் தான் என்பதை இதன் வழி அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. வேம்பும், கடுவும் தமிழரின் ஆதி மருந்துகளாக இருந்தமை புலனாகிறது.

நோயுள்ளவர்களின் உடலின் உள்நுக்குள் செலுத்துவதற்கு வாய் வழியாகக் கொடுக்கப்படும் மருந்து ‘வாயுறை’ எனப்படும். இந்நூற்பாவில் வேம்பும், கடுவும் என்ற இரண்டு மருந்துகள் கூறப்பட்டுள்ளன. இரண்டு மருந்து பொருட்களும் கசப்புத் தன்மை

கொண்டவை. இதனை நோயாளிக்கு நேரிடையாகக் கொடுக்காது, அதனுடன் தேனைக் கலந்து கொடுத்தால் நன்மை பயக்கும் என்று அறியமுடிகின்றது.

மூலிகைகளில் பல பிணிகளை தீர்க்கக் கூடிய சக்தி வாய்ந்த ஒரு மூலிகை வேப்பமரமாகும். சித்த மருத்துவத்தில் வேப்பமரத்தின் இலை, பூ, காய், பட்டை முழுவதும் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுகிறது. இதற்கு ஆதிசக்தி மூலிகை, பராசக்தி மூலிகை, வேம்பு, சங்குமரு என்று பல பெயர்கள் உண்டு, தினசரி காலையில் எழுந்தவுடன் வேப்பமரத்தின் அருகே நின்று கண்குளிரப் பார்த்தால், கண் சம்பந்தமான நோய்கள் அணுகாது. வேம்புவின் தூயக் காற்றைச் சுவாசித்தால் மனம் சாந்தமடையும். வேம்பு தூயகாற்றைத் தருவதால் மக்கள் அனைவரும் கூடும் இடங்களில் வேம்பை நடட்டுள்ளனர். இன்றும் அம்மன் கோவில், காளி கோவில்களில் தலவிருட்சமாக வேப்பமரம் இருப்பதைக் காணமுடிகிறது.

தொல்காப்பியர் காலத்திற்கு முன்பே பயன்படுத்திய வேப்பிலையை இன்றும் நாட்டுப்புற மக்கள் மூலிகை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். உடலின் மேல் உண்டாகும் தோல் சம்பந்தமான நோய்களும், அம்மையும் வேம்பின் இலைச்சாற்றால் குணமாகும். அறிவுத்திறனையும், நினைவாற்றலையும் பெருகச் செய்யும். நாள்தோறும் இரண்டு இலைகளை உண்டு வந்தால் வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் இறந்து வெளியேறும், உடலும் வலிமை பெற்று விளங்கும்.

“மருந்துகளில் ஒரு மிகச்சிறந்த மருந்து கடுக்காய். கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் ஆகிய மூன்றும் சம அளவு கலந்த மருந்திற்கு பெயர் திரிபலா. காலை வெறும் வயிற்றில் இஞ்சி, நண்பகலில் சுக்கு, இரவில் கடுக்காய் என தொடர்ந்து உட்கொண்டால் என்றும் இளமையாக வாழலாம். கடுக்காய் வாயிலும், தொண்டையிலும், இரைப்பையிலும், குடலிலும் உள்ள ரணங்கள் ஆற்றிடும் வல்லமை பெற்றது. மலச்சிக்கலைப் போக்கி குடல் சக்தியை ஊக்கப்படுத்தும். பசியைத் தூண்டி இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி வாத பித்த கபம் ஆகியவற்றால் வரும் ஏராளமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.”³¹

கடுக்காயின் சுவை துவர்ப்பாகும். நமது உடம்புக்கு அறுசுவைகளும் சரிவரத் தரப்படவேண்டும். எச்சுவை குறைந்தாலும் கூடினாலும் நோய் வரும். நமது அன்றாட உணவில் துவர்ப்பின் ஆதிக்கம் மிகவும் குறைவு. துவர்ப்பு சுவையே இரத்தத்தை விருத்தி செய்வதாகும். ஆனால் உணவில் வாழைப்பூவைத் தவிர்த்து பிற உணவுப் பொருட்கள் துவர்ப்புச் சுவையற்றதாகும். அன்றாடம் நமது உணவில் கடுக்காயைச் சேர்த்து வந்தால், நமது உடம்புக்குத் தேவையான துவர்ப்பைத் தேவையான அளவில் பெற்று வாழலாம்.

மந்திர மருத்துவம்

மனிதனுக்கு இயற்கை மூலம் ஏற்படும் நோயினை உணர்ந்து, அதனைக் குணமாக்க மனதில் உருவான ஒன்று மந்திரமாகும். வாய் வழியாக மந்திரங்கள் உச்சரிக்கப்பட்டு நோயைத் தீர்க்கும் முறைக்கு ‘மந்திர சமய நாட்டுப்புற மருத்துவம்’ என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. தொல்காப்பிய காலத் தமிழர்கள் மந்திரத்தில் நம்பிக்கைக் கொண்டிருந்தனர். மந்திரங்களைப் பற்றியும், அவற்றை உச்சரிக்கும் முறைகளைப் பற்றியும் சித்தர் தம் நூல்களில் கூறிச் சென்றுள்ளனர். இதனை தொல்காப்பியம்,

“நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையிற் கிளந்த

மறைமொழி தானே மந்திரம் என்ப”³²

என்று மந்திரம் பற்றிய நூற்பா அமைகின்றது. சித்தர்களைப் பண்டைய தமிழர்கள் ‘நிறைமொழி மாந்தர்’ என்று சிறப்பித்துள்ளனர். சித்தர்கள் தியானம், பஞ்சபூதங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல், நாடி பார்த்தல், மரணத்தை எதிர் கொள்ளுதல், நஞ்சை நீக்குதல் போன்ற மருத்துவச் செயல்கள் செய்து காட்டுவதில் திறன்பெற்றிருந்தனர்.

“மந்திரம் நோயாளியின் உளநோயை நீக்குவதோடு, வலியையும் குணப்படுத்தும் சக்தி இதற்கு உண்டு. மந்திரம் கூறுபவர்கள் தூயமனத்தினராக இருத்தல் வேண்டும். இன்றும் நாட்டுப்புற மக்கள் நோயினைத் தீர்ப்பதற்கு மருத்துவரை நாடுவதற்குப் பதிலாக பூசாரியையும், மந்திரவாதியையும் நாடுவதைக் காணலாம். இப்போக்கு பழங்குடி சமுதாயத்திலும் காணப்படுகிறது”³³ என்கிறார் சு. சக்திவேல், மேலும் திருமந்திரம்

மந்திரங்களுக்கெல்லாம் தலையாய நூலாக விளங்குகின்றது. இதில் திருநாவுக்கரசர் நாயனார்,

“மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்துமாகித்

தீராத நோய் தீர்த்தருள வல்லான்”³⁴

என்று தம் திருத்தாண்டகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். தம்மை நோயிலிருந்து காக்கும் இறைவன் ‘வைத்தீஸ்வரன்’ என்று குறிப்பிடுகிறார். மந்திர சக்தியின் மூலம் ஆற்றல் பெற்றவர்கள் மன உறுதியுடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் இருப்பர். அடர்ந்த காட்டுப் பகுதிகளில் மூலிகைகளை பறித்துக் கொண்டு வருவதற்கு பல இடையூறுகள் ஏற்படும். அச்சமயங்களில் தன்னை காத்துக் கொள்வதற்கு சித்தர்கள் மந்திரங்களை உச்சரித்து மூலிகைகளை பறித்து வந்தனர்.

விளையாட்டு

தமிழர் வாழ்வில் விளையாட்டு என்பது முக்கியமான ஒன்று. அவை உடலுக்கு மட்டுமில்லாமல் மனதிற்கும் மகிழ்ச்சி தர கூடியது. விளையாட்டு மனித மூளையினை புத்துணர்வு பெற செய்கிறது. நம் முன்னோர்கள் பலவகையான பொழுது போக்கிலும், விளையாட்டிலும் ஈடுபட்டனர் என்ற செய்தியை தொல்காப்பியத்தில் வருகிற ‘விளையாட்டு’ என்ற சொல் நிரூபிக்கிறது. உவகை என்னும் மெய்யுணர்வு தோன்றுவதற்குரிய நான்கு வகை செயல் முறைகளைக் கூறும்பொழுது விளையாட்டையும் ஒன்றாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதனை,

“செல்வம் புலனே புணர்வு விளையாட்டென

அல்லல் நீத்த உவகை நான்கே”³⁵

என்ற நூற்பா குறிப்பிடுகிறது. இப்பாடலில் செல்வத்தால் ஏற்படும் இன்பமும், புலமையால் ஏற்படும் அறிவும், உள்ள இணைப்பும், உள்ளம் ஒன்றியவரோடு கூடி ஆடும் விளையாட்டும் மனமகிழ்ச்சியை தரவல்லது என்கிறார். மேலும் தொல்காப்பியர் மற்றொரு நூற்பாவில்,

“கெடவரல் பண்ணை ஆயிரண்டும் விளையாட்டு”³⁶

என்கிறார். இதில் வருகிற கெடவரல், பண்ணை என்னும் இரண்டும் இருவகை நில விளையாட்டுகளைக் குறிப்பதாக தமிழ் ஆய்வறிஞர் ஞா.தேவநேயப் பாவாணர் குறிப்பிடுகிறார். தொல்காப்பியத்தில் அமைந்திருக்கும் குறிப்புகள் விளையாட்டின் இலக்கணத்தைச் சொல்வதாக இருப்பதால் விளையாட்டு அதற்கும் முன்பே இருந்திருக்க வேண்டும். பழந்தமிழர் உடலை வளர்க்கும் முறையில் நன்கு கவனம் செலுத்தினர் என்பது அறியலாகிறது. மனம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் நம்மை எந்த நோயும் அணுகாது என்பதை அறிந்திருந்தனர். விளையாட்டு உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

- ❖ மனம் அமைதியாய் இருக்கும். தன்னம்பிக்கை அதிகரிப்பதுடன் கவலைகளும் நீங்கும்.
- ❖ ஆரோக்கியமான உடல் எடையோடு உடல் கட்டமைப்போடும் அழகாகக் காட்சியளிக்கும்.
- ❖ அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் சர்க்கரை நோயைத் தடுக்கவும் உதவியாக இருக்கும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.
- ❖ இதய நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, வாதம் போன்ற பிரச்சனையில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாத்து, கொழுப்பையும் குறைக்கும்.
- ❖ தசைகளுக்கு வலிமை ஏற்படுத்தி ஆற்றலை அதிகரிக்கும். எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக அமையும்.
- ❖ தினசரி விளையாட்டில் மூளையின் இரசாயன அளவு அதிகரிக்கும். இதன் மூலம் படிப்புத் திறன் மற்றும் மன ஒருமித்தல் திறன் அதிகரிக்கும்.

பல்வகை உயிர்கள்

உலகத்தில் உயிரினங்கள் பலவகைப்படும். தாவரங்களில் இருந்து மனிதன் வரை வளர்ச்சி நிலையில் உயிரினங்களை ஆறுவகையாக பகுத்துள்ளார் தொல்காப்பியர். இதனை,

“ஒன்றறி வதுவே உற்றறி வதுவே
இரண்டறி வதுவே அதனொடு நாவே
மூன்றறி வதுவே அவற்றொடு மூக்கே
நான்கறி வதுவே அவற்றொடு கண்ணே
ஐந்தறி வதுவே அவற்றோடு செவியே
ஆறறி வதுவே அவற்றொடு மனனே
நேரிதின் உணர்ந்தோர் நெறிப்படுத் தினரே”³⁷

என்ற நூற்பா மூலம் தெரிவிக்கின்றார்.

அறிவு	உணர்வு	உயிர்கள்
ஓரறிவு உயிர்கள்	தொடுதல் (மெய்)	புல், மரம், செடி கொடிகள்
ஈரறிவு உயிர்கள்	தொடுதல் (மெய்), வாய்	சங்கு, நத்தை, சிப்பி, கிளிஞ்சல்
மூவறிவு உயிர்கள்	தொடுதல் (மெய்), வாய், மூக்கு	கறையான், எறும்பு
நாலறிவு உயிர்கள்	தொடுதல் (மெய்), வாய், மூக்கு, கண்	நண்டு, தும்பி
ஐந்தறிவு உயிர்கள்	தொடுதல் (மெய்) வாய், மூக்கு, கண், செவி	பறவைகள், விலங்குகள்
ஆறறிவு உயிர்கள்	தொடுதல் (மெய்) வாய், மூக்கு, கண், செவி, மனம்	மக்கள்

பூமியில் தோன்றிய முதல் உயிரினம் பாசி முதலாகிய தாவர இனமாகும். பிறகு நத்தை, சங்கு போன்ற உயிர்களும், பிறகு எறும்பு கரையான் போன்றவைகளும், பிறகு தும்பி, நண்டு உயிரினங்களும், பின்னர் பறவை விலங்குகளும் இறுதியாக மனித இனமும் தோன்றின என்பர். இதனை ஒவ்வொரு உயிரும் ஒன்றைச் சார்ந்து வாழ்கின்றன. இதனை தான் உணவு சங்கிலி (Food Cycle) என்கின்றனர்.

ஆற்றிவு உயிரினங்கள் ஒன்றின் உடலை மற்றொன்று உண்டு வாழ்கின்றன. ஆகையால் ஓர் உயிரின் தாக்கம் மற்றொரு உயிரின் உடலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். பிறகு நோயை ஏற்படுத்தும். பிரிதொரு உயிர் நோயை நீக்கி குணப்படுத்தும். இது உயிர் சங்கிலியாக இயற்கை அமைத்துள்ளது.

“பிரிட்டனில் உள்ள குவின்ஸ் பல்கலைக்கழகம் நடத்திய ஆய்வு முடிவின்படி, உணவுக்காகக் கொல்லப்படும் அனைத்து பிராணிகளுக்கும் வலி உணர்ச்சி இருக்கிறது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அதே போல் காய்கறிச் செடிகளான தாவரங்களுக்கும் அந்த உணர்ச்சி உண்டு. வலி உணர்ச்சி என்பது கொல்லும் போது மட்டும் அல்ல, ஏதாவது அடிபடும் போதும் அவற்றுக்கு ஏற்படுகிறது. ஒரு முறை ஏற்பட்ட வலி நிகழ்ச்சி, அவற்றின் நினைவில் சில காலம் வரை தங்கியிருப்பதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது என்னும் செய்தி குறிப்பிடத்தக்கது. ஒரு தாவரம் தன்னை கவனிப்பவரை அடையாளம் கண்டு கொள்கின்றது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய ஆய்வை சைபர்நெடிக்ஸ் (Cybernetics) என்று கூறுவர் இந்த ஆய்வை மேற்கொள்ளும் நிறுவனத்திற்கு (ரஷ்யா) The Department of Psism என்று பெயர்.”³⁸

பல்வேறு ஆய்வுகள் நிகழ்த்துவதற்கு முன்பே தாவரங்களுக்கு உணர்வு இருக்கிறது என்று தொல்காப்பியர் கூறியுள்ளது வியக்கத்தக்கது. தாவரங்கள் பட்டை, இலை, பூ, காய், கனி ஆகிய உறுப்புகளில் நோய்களை குணப்படுத்தக் கூடிய பொருள்களை தன்னுள் அடக்கி வைத்திருக்கிறது. இத்தகைய தாவர மருந்துகளைத் தான் மூலிகை மருந்துகள் என்றழைத்தனர். இது மட்டுமில்லாது ஈரறியுயிர் முதலான உயிரினங்களும் விலங்குகளும் மருந்து தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உடலில் பஞ்சபூதம்

உலகம் ஐம்பூதங்களால் உருவானது என்பது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. இது அறிவியல் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளதனை,

“நிலம் தீ நீர்வளி விசம்போ டைந்தும்

கலந்த மயக்கம் உலகம் ஆதலின்

இருதிணை யைம்பால் இயனெறி வழாமைத்

திரிவில் சொல்லொடு தழாஅல் வேண்டும்”³⁹

என்ற நூற்பாவில் விளக்குகிறார். நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்சபூதங்களைக் கொண்டது உலகம் என்பது போல, அவை ஐந்தும் மனித உடலில் இடம்பெற்றுள்ளன. அவற்றின் அளவு சிறிது மாறினாலும் உடலுக்கு நோய் ஏற்படும். சித்த மருத்துவத்தில் பஞ்சபூதங்கள் மனித உடலில் எந்தெந்தப் பகுதிகளில் இடம் பெற்றுள்ளன என்பதனை முனைவர் இர.வாசுதேவன் தம் ‘தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ உத்திகள்’ என்ற நூலில் குறிப்பிட்டு உள்ளார்.

உடல் பகுதிகள்	பஞ்சபூதங்கள்
கால் முதல் இடுப்பு வரை	நிலம்
இடுப்பு முதல் நெஞ்சு வரை	நீர்
நெஞ்சு முதல் தோள் வரை	நெருப்பு
தோள் முதல் மூக்கு வரை	காற்று
மூக்கு முதல் தலை உச்சி வரை	வான்

உடலுறுப்புகளில் பஞ்சபூதங்களின் பங்கு இருப்பதால் அவற்றில் உண்டாகும் நோய்களுக்கும் பஞ்சபூதங்களின் தொடர்பு இருக்க வேண்டும். “பஞ்சபூதம் கலந்த மருந்தையே மருத்துவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள். அவ்வகையில் ஒன்றான ‘பஞ்சலோக செந்தூரம்’ என்னும் ஒரே மருந்து, வாத நோய் (காற்று) 84, பித்த நோய் (தீ) 48, கப நோய் (நீர்) 96 மொத்தம் 228 நோய்களைப் போக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதாவது உடலில் பஞ்சபூதத்தின் இயல்பை அறிந்து அதற்கேற்ப ஒரே மருந்து தயார் செய்து இத்தனை நோய்களையும் குணப்படுத்துவது சித்த மருத்துவத்தில் மட்டும் தான்

காணமுடியும்”⁴⁰ என்ற கூற்று மூலம் நோய் குணப்படுத்தும் சித்த மருத்துவ முறையை அறிய முடிகிறது.

இனக்கீற்று அமிலம்(DNA)

டி.என்.ஏ (DNA) என்பதன் விரிவாக்கம் Deoxyribonucleic Acid அல்லது Deoxyribose nucleic Acid என்பர். இதனை தமிழில் ‘தாயனை’ என்றும் ‘இனக்கீற்று அமிலம்’ என்றும் அழைப்பர். உயிரினங்களின் பாரம்பரியப் பண்புகள் அவற்றின் சந்ததிகளுக்கு வருவதற்கு இனக்கீற்று அமிலமே காரணமாகும். இனப்பெருக்கத்தின் பொழுது இனக்கீற்று அமில மூலக்கூறுகள் இருமடங்கு பெருகி சந்ததிகளுக்கு கடத்தப்படுகிறது.

விலங்குகள், தாவரங்கள், பூஞ்சைகள் போன்ற உயிர்களில் அதிகளவு டி.என்.ஏக்கள் உயிரணுக்கருவில் காணப்படுகின்றன. இனக்கீற்று அமிலத்தை பற்றி கூறும் தொல்காப்பியர்.

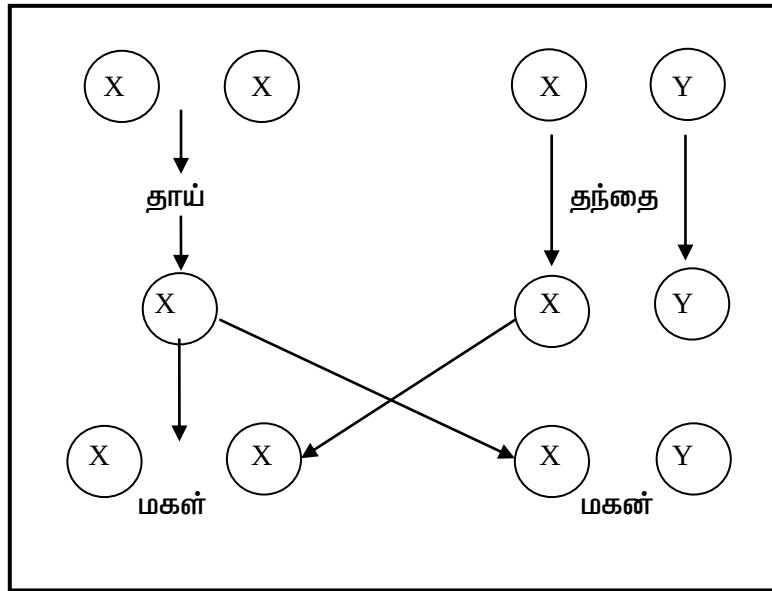
“தந்தையர் ஒப்பர் மக்கள்”⁴¹

என்று விவரிக்கிறார். தந்தையின் பழக்க வழக்கம் அவ்வாறே மகனுக்கு ஏற்படும் என்கிறார். தந்தையின் டி.என்.ஏ அப்படியே மகனுக்கு கடத்தப் படுவதால் உருவம் மற்றும் குணம் ஒருவாறே அமைகிறது. ஒருவரின் டி.என்.ஏவை தூண்டும் போது அவருக்குள் இருக்கும் திறமை வெளிப்படும். ஒருவருடைய நடத்தையை அறிய உதவுவதும் டி.என்.ஏ தான். இன்று டி.என்.ஏ ஆராய்ச்சிகள் மிகப் பெரிய அளவில் நடைபெற்று வருகிறது. ஆனால் தொல்காப்பிய காலத்தில் டி.என்.ஏ பற்றி கூறியிருப்பது தமிழரின் ஆழ்ந்த மருத்துவச் சிந்தனையை வெளிக்காட்டுகிறது.

மூன்றாம் பாலினத்தார்

தற்கால மருத்துவ உலகம் ஓர் பெண் குழந்தை பேறு பெற, ஆணின் உயிர்ச் சத்து எனப்படும் குரோமோசோம்களே ஏதுவாக இருப்பதாக கூறுகின்றது. பெண்

குழந்தையின் பண்பை உள்ளடக்கிய குரோமோசோம் X என்றும், ஆணின் பண்பை உள்ளடக்கிய குரோமோசோம் Y என்றும் மருத்துவம் கூறுகின்றது. “கரு முட்டையில் காணப்படும் நீர்மப் பொருளின் பெயர் சைட்டோபிளாசம். சைட்டோபிளாசத்தின் உள்ளே உட்கரு காணப்படுகிறது. உட்கருவினுள்ளே 46 குரோமோசோம்கள் அதாவது 23 ஜோடி குரோமோசோம்கள் காணப்படுகின்றன. இதில் ஒரு இணை 23 குரோமோசோம்கள் தாயிடமிருந்தும் (XX) மற்றொரு இணை 23 குரோமோசோம்கள் தந்தையிடமிருந்தும் (XY) கருவுக்குக் கிடைக்கிறது”⁴² என்று அறியமுடிகிறது.



பெண்ணின் X குரோமோசோமும் ஆணின் X குரோமோசோமும் இணையப் பெற்றால் பெண் குழந்தை உருவாகின்றது. ஆணின் Y குரோமோசோமும் பெண்ணின் X குரோமோசோமும் இணையும் பொழுது ஆண்கரு உருவாகின்றது. ஆணின் பண்பும், பெண்ணின் பண்பும் சம அளவில் இருக்குமாயின் சிசு பேடியாக பிறக்கும் என்கிறது அறிவியல். இதனை,

“பெண்மை சுட்டிய உயர்திணை மருங்கின்

ஆண்மை திரிந்த பெயர்நிலைக் கிளவியும்”⁴³

என்ற நூற்பா விளக்கியுள்ளது. ஹார்மோன்கள் செய்யும் கோளாறுகளால் அலியாகவும், பேடியாகவும் மாறுபவர்களை ‘மூன்றாம் பாலினத்தார்’ என்றும் ‘திருநங்கையர்’ என்றும்

அரசு கௌரவப்படுத்தியுள்ளது. இவர்கள் தங்கள் திறமையினைப் பயன்படுத்தி அரசுப் பணிகளில் பணிபுரிந்து வருகின்றனர்.

கால் வருடல்

கால் பாதங்களை மெல்ல மெல்ல வருடிக் கொடுத்தால் பாதங்களில் அமைந்திருக்கும் நரம்புகள் தூண்டப்பெற்று முழு உடலும் சக்தி பெறும். இதன் மூலம் உடல், மனம் இரண்டும் அமைதி அடையும். உறங்குவதற்கு முன்னர் காலைகளை மெல்ல அழுத்தினால் சீரான இரத்த ஓட்டம் நடைபெற்று நிம்மதியான தூக்கம் வரும். வயிற்று வலி, தலைவலி போன்ற பிரச்சனைகளையும் குணப்படுத்தும். இதனை தொல்காப்பியர்,

“மெல்லென் சீறடி புல்லிய இரவினும்”⁴⁴

என்று குறிப்பிடுகிறார். பாதங்களுக்கு ஏற்ற சரியான பாதுகையை அணிய வேண்டும். பாதங்களின் வழியாக தான் பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆகையால் பாதங்களை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

“பாதம் மசாஜ் தான் எல்லா தெரபிக்கும் முதன்மையானது. ரி.:வ்.பிளக்ஷோலாஜி, அக்குபஞ்சர், அக்குபிரசர் மற்றும் பெடிக்யூர் போன்றவை எல்லாம் இந்த பாத மசாஜ் முறையில் இருந்து தான். பாத மசாஜ் செய்வதால் மூட்டு எலும்புகள் வலிமையாகவும் மற்றும் பாதத்தில் மென்மையான திசுக்கள் வலுப்பெறவும் உதவுகிறது. பாத வெடிப்பு, தசை நாரங்களில் ஏற்படும் எரிச்சல் போன்றவற்றை சரியாக்கும். அதிகமான கோபத்திற்கு இது மருந்தாகும். இப்பொழுது நிறைய பேர்களிடம் காணப்படும் கை மற்றும் பாதம் உணர்வின்மை பிரச்சனையை சரிசெய்கிறது”⁴⁵ என்று தெரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

பத்து வகை பொருத்தம்

தலைவன், தலைவி இருவருக்கும் பத்து பொருத்தங்கள் ஒத்திருக்க வேண்டும். அப்போது தான் இருவரின் வாழ்வு செம்மையடையும். அவை,

“பிறப்பே குடிமை ஆண்மை ஆண்டோடு,
உருவு நிறுத்த காம வாயில்,
நிறையே அருளே உணர்வொடு திருவென
முறையறக் கிளந்த ஒப்பினது வகையே”⁴⁶

• ஒத்த பிறப்பு	• ஒத்த அன்பு
• ஒத்த ஒழுக்கம்	• ஒத்த நிறை
• ஒத்த ஆண்மை	• ஒத்த அருள்
• ஒத்த ஆண்டு	• ஒத்த அறிவு
• ஒத்த அழகு	• ஒத்த செல்வம்

என்று தொல்காப்பியர் கூறுகின்றார். நம் முன்னோர் பத்து பொருத்தங்களில் ஒன்றான ஒத்த ஆண்டை கூட மருத்துவ ரீதியாக அமைத்துள்ளனர். தலைவியை விடத் தலைவன் நாலைந்தாண்டு மூத்திருத்தல் ஒத்த பருவமாகக் கருதப்பட்டது. 16 வயது முதல் 25 வயது பெண்களுக்கு கர்ப்பந்தரிக்க ஏற்ற பருவமாகக் கருதினர். ஆதலால் அவ்வயதில் பெண்களுக்குத் திருமணம் செய்வித்தனர்.

கொடுமை ஒழுக்கம்

ஆண்மகன் பரத்தையர்களுடன் சேர்ந்து வாழும் வாழ்க்கையை கொடுமை ஒழுக்கம் என்று தொல்காப்பியர் கூறுகின்றார். ஒருவனுக்கு ஒருத்தியே என்ற மணமுறை தமிழரிடம் இருந்ததில்லை. ஒருவனுக்கு பல மனைவியர் என்ற பலதார மணமே தமிழர்களிடம் குடிகொண்டிருந்தது. இச்செயலால் மனைவியர் தங்கள் கணவன்மார்களை வெறுத்தனர். இது ஒழுக்கத்திற்கு முரணான ஒன்று என்று அறிந்தும் அத்தவற்றைச் செய்து வந்தனர். இச்செய்தி,

“காமக்கிழத்தி தன் மகத்தழிஇ

ஏழு விளையாட்டு இறுதிக்கண்ணும்”⁴⁷

எனும் கற்பியல் நூற்பா அமைந்துள்ளது. பல பெண்களோடு ஆண் சிற்றின்பம் அடையும் போது ரத்த ஒற்றுமையில்லாமல் உடல்நலம் பாதிக்கும். இதன் காரணமாக தோல் வியாதிகள், எய்ட்ஸ் போன்ற கொடிய வியாதிகள் ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் வர வாய்ப்புகள் அதிகம். மனதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று இல்லற வாழ்க்கை நடத்தினால் நோயில்லாது இன்பமுடன் வாழலாம்.

தாவரவியல், உடலியல், காலவியல், மருத்துவம் என்று அறிவியல் சிந்தனையுள்ள செய்திகளை பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த தொல்காப்பியர் நன்குணர்ந்திருந்தார். பொருளதிகாரத்தில் மாந்தரின் உள்ள உணர்வுகளை உளவியல் அடிப்படையில் ஆய்வு நிகழ்த்தியுள்ளார். நோய் குறித்த சொற்கள், கருவுறுதல், மூலிகை மருத்துவம், மந்திர மருத்துவம், டி.என்.ஏ போன்ற பல்வேறு மருத்துவச் செய்திகளை காணும் போது அவரின் ஆழ்ந்த மருத்துவத்திறனை உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். எழுத்து. நூன். - நூ.18.
2. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), திருமந்திரம் - பா.724.
3. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். எழுத்து. பிறப். - நூ.83.
4. ச.இலக்கிய சங்கீதா, தொல்காப்பியத்தில் மணித உடலியற் கூறுகள் ஆய்வுக்கோவை 2015, ப.59.
5. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். சொல். உரி. - நூ.824.
6. மேலது, - நூ. 827.
7. மேலது, - நூ. 849.
8. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். செய்யுள். - நூ.1447.
9. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். அகத். - நூ.950.
10. மேலது, - நூ. 951.
11. இரா.வாசுதேவன், தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ உத்திகள், பக்.3-4.
12. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். அகத். - நூ.964.
13. சு.நரேந்திரன், தமிழில் மருத்துவ இதழ்கள், ப.1.
14. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். அகத். - நூ.985.
15. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். புறத். - நூ.1006.
16. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். களவு. - நூ.1061.
17. மேலது, - நூ. 1068.
18. எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி (ப.ஆ.), இறையனார் அகப்பொருள், கற்பு. - நூ.43.
19. க.அம்பிகா, ஏடு, ப.90.
20. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். கற்பு. - நூ.1133.
21. பொ.திராவிடமணி, பு.இந்திராகாந்தி, அறிவியலும் இலக்கியமும், ப.154.
22. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். மெய். - நூ.1197.
23. இ.பாலசுந்தரம், தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம், ப.21.
24. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். மெய். - நூ.1198.
25. மேலது, - நூ. 1200.

26. மேலது, - நூ. 1208.
27. மேலது, - நூ. 1290.
28. ச.வனிதா, வாழ்வியல் பண்பாட்டுத் தாளிகைகள், ப.190.
29. சுகி. சிவம், விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும், ப.197.
30. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். செய்யுள். - நூ.1369.
31. <https://www.valaitamil.com>.
32. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். செய்யுள். - நூ.1434.
33. சு.சக்திவேல், நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு, ப.267.
34. திருநாவுக்கரசர் நாயனார், திருத்தாண்டகம் - 6-ஆம் திருமுறை. - பா.8.
35. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். மெய். - நூ.205.
36. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். சொல். உரி. - நூ.802.
37. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். மரபு. - நூ.1526.
38. இரா. வாசுதேவன், தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ உத்திகள், ப.38 தினமணி 29.03.2009.
39. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். மரபு. - நூ.1589.
40. இரா. வாசுதேவன், தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ உத்திகள், ப.15.
41. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். கற்பு. - நூ.1093: 23.
42. அ.மீனாட்சிசுந்தரம், கற்றல் மற்றும் மனித வளர்ச்சி உளவியல், ப.26.
43. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். கிளவி. - நூ.487.
44. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். கற்பு. - நூ.1092: 34.
45. <https://tamil.boldskey.com>.
46. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். மெய். - நூ.1219.
47. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), தொல். பொருள். கற்பு. - நூ.1093.

இயல் - 5
காப்பியங்களில் மருத்துவச்
சிந்தனைகள்

இயல் - 5

காப்பியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

ஐம்பெரும் காப்பியங்கள் தமிழ் மொழியில் தோன்றிய இலக்கிய வகைகளில் ஒன்று. அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் நான்கு பொருள் சார்ந்த நிலையில் படைக்கப்பட்டவை. இக்காப்பியம் விரிவான கதைக் களத்தைக் கொண்ட இலக்கிய வகையாகத் திகழ்கின்றது. பெண்களைச் சிறப்பு செய்தல் வேண்டும் என்ற இளங்கோ, சாத்தனார் இவர்களின் நோக்கமே சிலப்பதிகாரம், மணிமேகலை எனும் இரட்டைக் காப்பியங்கள் தோன்ற வழிவகுத்தன. காப்பிய இலக்கியங்களில் குறிப்பிடத்தக்க சிறப்புக் கூறுகளுள் ஒன்றாகத் திகழ்வது மருத்துவம். பலவகை நோய்களும், அதனைத் தீர்க்கும் பல்வகை மருத்துவ முறைகளும் இரட்டைக் காப்பியங்களில் இடம் பெற்றுள்ளன. மேலும் மூவேந்தர்களை குறிப்பிடும் நூலான முத்தொள்ளாயிரத்தில் சில மருத்துவச் செய்திகளும் அடங்கியுள்ளன. அத்தகைய மருத்துவச் செய்திகளை ஆய்வதாக இவ்வியல் அமைகின்றது.

வாழை இலையில் அமுது பரிமாறுதல்

வாழை இலையில் குளிர்ந்த நீரைத் தெளித்து அதில் அமுதைப் படைத்து, கோவலனை உண்ண வருமாறு கண்ணகி அழைக்கின்றாள். இதனை,

“தண்ணீர் தெளித்துத் தன்கையால் தடவிச்

குமரி வாழையின் குருத்தகம் விரித்து ஈங்கு

அமுதம் உண்க அடிகள்”¹

எனச் சிலப்பதிகாரம் குறிப்பிடுகின்றது. “தமிழகப் பண்பாட்டின்படி தலைவாழை இலைபோட்டு, அதில் சமைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் அனைத்தையும் பரிமாறிய பின் அமர்ந்து உண்ணும் போது உண்பதற்கு முன்பே உணவுப் பொருள்களை பார்க்கும் போதே நமக்கு வாயில் எச்சில் ஊறுகிறது. நாம் உண்பதற்கு முன்பே நமது உமிழ்நீர் சுரப்பது என்பது மிகமிக ஆரோக்கியமானது என சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது. ஆனால்

இலையில் உண்பது என்பது வெறும் விருந்தாக மட்டும் அல்லாது நல்ல மருந்தாகவும் நமது வாழ்வில் அமையும்”² என்று ச.வனிதா அவர்கள் ‘வாழ்வியல் பண்பாட்டு தாளிகைகள்’ என்ற நூலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

வாழை இலையில் உண்பது உடலுக்கு நலத்தைத் தருகிறது. சூடான உணவினை இலையில் வைத்து உண்ணும் போது முகமும் பொலிவு பெறும். வாழை இலை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. ஆகையால் உணவு உண்ணும் உண்கலன்கள் பொன், வெள்ளி, வாழை இலை, தேக்கிலை, தாமரை இலை போன்றவை உடலுக்கு ஏற்றதாக அமையும் என உணர்ந்து நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

வெற்றிலை போடுதல்

தமிழக மக்களின் பண்பாட்டுப் பாரம்பரியத்திலும், உணவுப்பழக்கங்களிலும் மிக உன்னதமான இடம் பிடித்திருப்பது வெற்றிலை. ஆங்கிலத்தில் ‘Betel’ என்னும் சொல்லால் குறிக்கப்பெறும். வெற்றிலையை வடமொழியில் தாம்பூலம், நாகவல்லி என்னும் பெயர்களில் அழைக்கின்றனர். இறைவனுக்குப் படைக்கப்படும் அமுதுபடையல்களில் அடைக்காயமுதை வெற்றிலையமுது என்பர்.

வெற்றிலையை அடை, பாக்கிலை, பாசிலை, திரையல், வெள்ளிலை எனப் பல்வேறு பெயர்களில் குறிக்கப்படுகின்றன. மதுரைப் புறஞ்சேரியில் கோவலன் தங்கிய பொழுது கண்ணகி அவனுக்கு வெற்றிலை மடித்துக் கொடுக்கின்ற செய்தியை,

“உண்டு இனிது இருந்த உயர் பேராளற்கு

அம்மென் திரையலோடு அடைக்காய் ஈந்த”³

என சிலம்பு உணர்த்துகின்றது. மருத்துவ முக்கியத்துவம் பெற்ற வெற்றிலையை நாம் தினமும் உணவருந்திய பின்னர் உண்பதை ஒரு பழக்கமாக மேற்கொண்டால் உடல்நலம் பெறும். சுண்ணாம்பு, பாக்கு, இவைகளுடன் வெற்றிலையை அளவுடன் கலந்து உணவிற்குப் பின்னர் மெல்லும் போது அந்தச் சாறு உணவுடன் கலக்கிறது. உணவு செரிமானமாவதற்கு வெற்றிலையும் அதன் துணைப் பொருள்களும் பயன்படுகின்றன. மேலும் வெற்றிலையை மணிமேகலை,

“பாசிலைத் திரையிலும் பளிதமும் படைத்து”⁴

எனக் கூறியுள்ளது. பாசிலை என்பதற்கு வெற்றிலை எனவும், பளிதம் என்பதற்குப் பச்சைக் கற்பூரம் எனவும் பொருளாகும். இவ்விளக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வெற்றிலையும், பச்சைக் கற்பூரமும் அக்கால மக்களால் உணவுக்குப் பின் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்ததை அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது.

கர்ப்பிணிகளும், பிரசவித்த பெண்களும் நிறைய வெற்றிலை போட வேண்டும் என்று வீட்டுப் பெரியவர்கள் வற்புறுத்துவார்கள். பெண்ணுக்கு இரும்புச் சத்தும், கால்சியமும் அப்போது அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்ற காரணத்தினால் அப்படிச் சொல்வார்கள். இதனால் நன்கு பால் சுரக்கும். நெஞ்சில் கபம் நிறைந்திருக்கும் போதும் வயிற்றில் மந்த நிலை ஏற்பட்டிருக்கும் போதும் சிறிதளவு வெற்றிலைச் சாறு நல்ல மருந்தாகத் திகழ்கிறது. வெற்றிலையிலுள்ள சில அமினோ அமிலங்கள், கோபத்தைத் தூண்டும் இரைப்பையில் சேரும் சுரப்பு நீர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதால் கோபம் அடங்கிவிடும். வெற்றிலை போடுவதனால் வாயிலுள்ள நாற்றம் நீங்கும். பசியை உண்டாக்கும். நாடி நரம்புகளை நன்கு உரமாக்கும்.

கூந்தலை பராமரிக்கும் மருத்துவம்

சங்ககாலப் பெண்டிர் முதல் இக்காலப் பெண்டிர் வரை நீண்ட கூந்தலை அழகின் இலக்கணமாகக் கருதுகின்றனர். ஆதலால் தான் அடர்ந்த நீண்ட கூந்தலை மை, மேகம், இருள், ஆற்றின் ஆறல், நீலமணி போன்றவற்றிற்கு உவமைகளாகக் கூறியுள்ளனர் கவிஞர்கள். இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த கூந்தலைக் கண்ணும் கருத்துமாகப் பேணி ஒப்பனை செய்து கொள்வதில் பண்டைய தமிழக மகளிர் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டிருந்தனர்.

சிலப்பதிகாரத்தில் மகளிர் எவ்வாறு இயற்கை மூலிகைப் பொருட்களை கொண்டு கூந்தலை நிறமூட்டி நீராட்டினர் என்பதையும், கூந்தலை எவ்வாறு மூலிகைப் பொருட்களைக் கொண்டு உலர்த்தி மணமூட்டினர் என்பதையும் விளக்குகின்றது. கடலாடு காதையில்,

“பத்துத் துவரினும் ஐந்து விரையினும்
முப்பத்து இருவகை ஓமா லிகையினும்
ஊறின நல்நீர் உரைத்த நெய்வாசம்
நாறுஇருங் கூந்தல் நலம்பெற ஆட்டி”⁵

என்று உணர்த்தப்படுகிறது. மாதவி, பத்து வகையான துவர்ப் பொருள்களாலும், ஐந்து வகையான வாசனை பொருள்களாலும், முப்பத்திரண்டு வகையான திரவப் பொருள்கள் கலந்த நீராலும், நறுமணம் கொண்ட நெய்கலந்து தம் கூந்தலைத் தேய்த்து மணம் ஊட்டினாள். பின்பு ஈரம் உலரும் வகையில் அகிற்புகை காட்டி உலர்த்திப் பின்னர் கஸ்தூரி மணக்குழம்பைத் தடவினாள். இன்றும் இப்பழக்கம் பல இல்லங்களில் காணப்படுகிறது.

பழந்தமிழர் அழகுக்காக மட்டுமில்லாமல் உடல் புத்துணர்ச்சிக்காகவும் மணப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தினர். மேலும் பெண்கள் தம் கூந்தலுக்கு பல வகையான பூக்களால் தொடுக்கப்பெற்ற மலர் மாலைகளை அணிந்து கொள்ளுதல் அக்காலத்தில் வழக்கமாக இருந்தது. இவையெல்லாம் மனிதனுடைய தட்பவெப்ப நிலையை சமன்படுத்தும் மருத்துவ நடவடிக்கையாகும்.

வையையில் புனலாட வந்த இளம் பெண்கள் நீலமணி போன்ற வளைந்த தம் கூந்தலைத் துவர்ப்பொருள் கொண்டு தேய்த்துக் குளித்தனர் என்பதையும் கூந்தலில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசை நீங்க இலை துகள் (சீயக்காய்த் தூள்) கொண்டு தேய்த்தனர் என்பதையும்,

“மண்ணார் மணியின் வணர்குரல் வண்டார்ப்பத்
தண்ணந் துவர்பல ஊட்டிச் சலங்குடை வார்
எண்ணெய் கழல இழைகள் பிசைவார்”⁶

என்னும் பரிபாடல் வரிகளால் அறிய முடிகிறது. மேலும் கூந்தலிலுள்ள எண்ணெய்ப் பசை, சிக்கு முதலியன போகும் பொருட்டுக் களிமண்ணைத் தேய்த்து மகளிர் நீராடினர் என்பதை குறுந்தொகை,

“கூழைக்கு எருமனம் கொணர்கம் சேறும்”⁷

என்று கூறுகிறது. கூந்தலுக்கு தேவையான சக்தியினை களிமண் அளிக்கிறது என்பதை இப்பாடல் மூலம் அறிய முடிகிறது. இதனைச் சிற்றூர்களில் இன்றும் காணலாம்.

கூந்தலுக்கு அகிற்புகை காட்டுவதால் தலையில் தண்ணீர் கோர்க்காமல் ஈரம் விரைவில் உலர்ந்து விடுகிறது. இன்றும் பெண்கள் கூந்தலுக்கு சாம்பிராணி புகை காட்டுவதைக் காண முடிகிறது. இதனால் தலைவலி, சைனஸ் போன்ற பிரச்சனைகளிலிருந்து தன்னைக் காத்துக் கொள்ள முடிகிறது. இவ்வாறு கூந்தலை இயற்கை மூலிகைகளை கொண்டு பராமரித்தனர். தற்போது சீயக்காய் தூள் அரைக்கும் போது நெல்லிக்காய், கறிவேப்பிலை, மகிழம்பூ, வெந்தயம், மருதாணி இலை போன்றவை சேர்த்து அரைக்கின்றனர். மூலிகை மருத்துவம் மீண்டும் அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுவதைக் காணமுடிகிறது.

வெப்பு நோய்

“கதிரவனின் கடுமையான கதிர்களின் விளைவால் ஏற்படும் துன்பம் விவரிக்க முடியாது ஆகும். இதை ஆங்கிலத்தில் ‘Sun Stroke’ என்கிறோம். கதிரவன் வெம்மையால் வழிசெல்பவரது பாதங்கள் சிவந்தும், அடிக்கடி குறுமூச்சாலும் ‘Short of Breath’ நடுங்கும் துன்பத்தையும் அடைவர்”⁸ என்று க.க.சம்பத் கூறியுள்ளார்.

கண்ணகிக்கு அநீதி செய்த காரணத்தால் பாண்டிய நாடு மழையின்றி வெம்மை கொண்டு வாட்டியது. வெம்மையின் காரணமாக வெப்பு நோய் தோன்றியது. அதனால் உடலில் கொப்புளங்கள் தோன்றின. பொற்கொல்லர் தம் குலப்பழிபோக்க தம்மைத் தாமே பலியிட்டுக் கொள்ள பத்தினியின் சீற்றம் தணிந்து மழை பெய்தது. மக்களின் வெப்பு நோயும், துன்பமும் நீங்கியது. இங்கு மழை என்பது மருந்துப் பொருளாகக் காட்டப்படுகிறது. இதனால் இயற்கைச் சீற்றங்களால் நோய் தோன்றுவதும், அதே இயற்கையால் அவை மறைந்து போவதும் சிலப்பதிகாரத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. வெப்பு நோயினை இக்காலத்தினர் ‘அம்மை நோய்’ என்று அழைப்பர்.

“உலகம் வெப்பமடைதல் காரணமாக உணவு மற்றும் குடிநீர் வழங்கலில் தடைகள் ஏற்பட்டு, மக்கள் பல இடங்களுக்குக் குடிபெயர்வதால் நோய்கள் ஏற்படும். மலேரியா,

யானைக்கால் நோய், டெங்கு காய்ச்சல் போன்ற வெப்ப மண்டல நோய்கள், குளிர்ந்த அல்லது மிக வெப்ப மண்டலங்களுக்குப் பரவும். கடல் நீர் மட்டம் உயரும். கழிவு நீர் மற்றும் அசுத்த நீர் வெள்ளத்தோடு கடற்கரையை ஒட்டிய பகுதிகளில் உட்புகுவதால் பல நோய்கள் பரவிட வாய்ப்பு உள்ளது”⁹ என்று கு.அண்ணாதுரை அவர்கள் ‘அறிவியல் கல்வி’ என்ற நூலில் கூறியுள்ளார்.

நீர் மருத்துவம் (அல்லது) இலஞ்சி மன்றம்

ஆறுகள், கடல்கள், பொய்கைகள் ஆகியவற்றிற்குச் சென்று நீராடுதல் புண்ணியமாகக் கருதப்பட்டு வந்தது. இவ்வாறு புண்ணிய நீர்நிலைகளில் நீராடினால் உடற்பிணிகளும், உள்ளப்பிணிகளும் நீங்குமென மக்கள் நம்புகின்றனர். பாவம் செய்தவர்களும், குற்றங்கள் செய்தவர்களும் புண்ணிய நீர் நிலைகளில் மூழ்கி எழுந்தால் தெய்வ தண்டனை குறையும் என்று நம்பினார்கள் என்பதை சிலப்பதிகார காடுகாண் காதையில்,

“புண்ணிய சரவணம் பவ காரணியோடு

இட்டசித்தி எனும்பெயர் போகி”¹⁰

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகிறது. மலையிலிருந்து வரும் நீரானது பல விதமான மூலிகைகளைத் தடவி வருவதால் இந்நீரில் மருத்துவத் தன்மை இருக்கும். அந்நீரில் குளிப்பவர்களின் மனம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. இன்றும் குற்றால அருவியில் பல நாட்கள் தொடர்ந்து குளித்தால் உடல், உள்ளப் பிணிகள் நீங்குமென மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

இளங்கோவடிகள் தமது நூலில் கடவுள் வாழ்த்து பகுதியில் மழையைப் போற்றுவதன் மூலம் நம் முன்னோர்கள் நீரினை வணங்கியதை உணரமுடிகிறது. நீரின் மீது கொண்ட விருப்பத்தினை இன்றும் நாம் உணர்ந்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

பூம்புகாரில் இலஞ்சி மன்றம் ஒன்று உண்டு. இலஞ்சி என்றால் குளமும் அதனுடன் கூடிய மண்டலமாகும். கூன், குறள், ஊமை, செவிடு, குருடு என்ற பிறவிக்குறையுடன் பிறப்பவர்களும் உண்டு. இவர்கள் இலஞ்சி மன்றத்தில் தினமும்

நீராடி, அம்மன்றத்தை வலம்வர அப்பிறவிக் குறைபாடுகள் நீங்கி, நல்ல நிறம் பெற்றுப் பொலிவுடன் காட்சியளித்தார்கள் என்பதை,

“கூனும், குறளும், ஊமும், செவிடும்,
அழகுமெய் யாளரும், முழகினர் ஆடிப்
பழுதில் காட்சி நல்திறம் பெற்று,
வலம் செயாக் கழியும் இலஞ்சி மன்றம்”¹¹

என்ற வரிகள் விளக்குகின்றது.

தலைநோய் (அல்லது) தலைவலி

மதுரை நகரில் நாடக மங்கையர் ஆடிய நடனத்தைக் கண்டு, மன்னன் நெடுஞ்செழியன் தன்னையும் மறந்து மனதைப் பறிகொடுத்தான். மன்னனின் செயலைக் கண்ட அரசமாதேவி மனம் வேதனையுற்றாள். பின்னர் கணவனிடம் ஊடல் கொண்டு தனக்கு தலைவலி ஏற்படுகிறது என்று கூறி அந்தபுரத்திற்குச் செல்கிறாள். மன்னனின் செயல் அரசிக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்தி மன வலியை ஏற்படுத்தியது. இக்கருத்தை சிலம்பு,

“ஊடல் உள்ளம் உள்கரந்து ஒளித்துத்
தலை நோய் வருத்தம் தன்மேல் இட்டு”¹²

என்று குறிப்பிடுகின்றது.

கனவு தோன்ற காரணம்

கனவுக் கொள்கையைப் பற்றி இக்கால அறிஞர்கள் பல்வேறு விதமான கருத்துக்களைக் கூறுவர். ‘விருப்பத்தின் விளைவே கனவு’ என்பது பிராய்டின் கொள்கை. கனவுகள் நம் உள்மனதிலுள்ள ஆழ்ந்த எண்ணங்களின் வெளியீடாகும் என்பார் ஆல்பர்ட் மாடல். நனவு வாழ்கையில் நிறைவேறாத ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள கனவு மனிதனுக்கு ஒரு வடிகாலாக அமைகிறது.

“பழந்தமிழர் கனவால் எதிர்காலத்தில் விளையும் நன்மை தீமைகளைக் கணித்தறிந்து வந்துள்ளனர். கனவின் பயனைக் கூறும் கணாநூல் ஒன்று அக்காலத்து இருந்ததாக அடியார்க்கு நல்லார் குறிப்பிடுகின்றார்”¹³ என்று து.வெள்ளைச்சாமி அவர்கள் ‘குறுந்தொகை காட்டும் நிமித்தங்கள்’ என்ற ஆய்வுக்கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். சிலம்பில் மூன்று இடங்களில் கனவு காட்சி இடம்பெற்றுள்ளன. அவை, கண்ணகி, கோவலன், கோப்பெருந்தேவி என்ற மூவரும் கனவு காண்கின்றனர். இக்காப்பியம் மூன்று கனவுகளைக் கூறுவதால், இளங்கோ, கனவை ஒரு காப்பியக் கூறாகவே கருதி ‘கனாத்திறம் உரைத்த காதை’ என ஒரு தனிக் காதையை உருவாக்குகின்றார்.

கோவலனின் கனவு பின்னாளில் நிகழ இருப்பதை முன்கூட்டியே தெரிவிக்கும் தீ நிமித்த நிகழ்வாக அமைகின்றது. பாண்டிமாதேவியின் கனவும் இயற்கைக்கு மாறான நிகழ்வுகளை தெரிவித்து தீய நிமித்தமாகவே அமைகிறது. கண்ணகியின் கனவு ஒன்றே இக்காப்பியத்தின் முடிவு நிலையை தெரிவிப்பதாக அமைகின்ற காட்சியை,

“கடுக்குமென் நெஞ்சம் கனவினால் என்கைப்

பிடித்தனன் போய் ஓர் பெரும்பதியுள் பட்டேம்;

கோவலற்கு உற்றது ஓர் தீங்கென்று அது கேட்டுக்

நற்றிறம் கேட்கின் நகையாகும்”¹⁴

என்ற பாடல் குறிப்பிடுகின்றது. கனவு பின்னால் வரும் நிகழ்ச்சியை முன்னறிவிக்கும் ஒரு கருவியாக விளங்குவதை அறியமுடிகிறது. கனவினைப் பற்றி மணிமேகலை,

“உடம்பீண்டு ஒழிய உயிர்பல காவதம்

கடந்து சேண்சேறல் கனவிலும் காண்குவை”¹⁵

என்பதாக பகர்கின்றது. கனவு தோன்ற பல காரணங்கள் உண்டு என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். உடல்நிலை சரியில்லாவிட்டாலும், மனம் குழப்பமடைந்திருந்தாலும், ஆழ்ந்த தூக்கம் இல்லாத போதும் கனவுகள் தோன்றும். அவ்வகையில் சிலப்பதிகாரம்,

மணிமேகலையில் மனக்குழப்பம் அடைந்த நிலையில் கனவு தோன்றுவதை அறிய முடிகிறது.

செயற்கை உறுப்பு

மனித உடலில் உள்ள ஒரு உறுப்பு குறைவு படும் பொழுது அக்குறைபாட்டை சரிசெய்ய செயற்கை உறுப்பு பொருத்தப்படுவது இன்றைய மருத்துவத்தின் நடைமுறையாகும். இதனை ‘பயோனிக்’ என்றழைப்பர். எலெக்ட்ரானிக் மற்றும் மென்பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்ட செயற்கை உடலுறுப்பாகும். உடலில் இயற்கை உறுப்பு செய்யும் அதே வேலையை இந்த பயோனிக் உறுப்பு உடலின் வெளியிலிருந்து செய்கின்றது. ஆனால் கி.பி. இரண்டாம் நூற்றாண்டிலேயே மாற்று உறுப்பு பொருத்தியது பற்றிய சிந்தனையை சிலப்பதிகாரம் குறிப்பிடுகிறது. சிலம்பில் கட்டுரைக் காதையில் கீரந்தையின் இல்லக் கதவைத் தட்டியதற்கு தண்டனையாகத் தன்னுடைய கையைத் தானே வெட்டிக்கொள்கிறான் பாண்டியன். பிறகு பொன்னால் செயற்கைக் கையுறுப்புச் செய்து வைத்துக்கொண்டதிலிருந்து ‘பொற்கைப்பாண்டியன்’ என்று அழைக்கப்பட்டான். இதனை,

“வச்சிரத் தடக்கை அமரர் கோமான்

உச்சிப் பொன்முடி ஒளிவளை உடைத்தகை

குறைத்த செங்கோல் குறையாக் கொற்றத்து

இறைக்குடிப் பிறந்தோர்க்கு இழுக்கம் இன்மை”¹⁶

என்ற பாடல் உணர்த்துகிறது.

ஆயுர்வேத மருத்துவம்

காவிரிப்பூம்பட்டினத்தில் அரசவீதி, தேர் செல்லும் வீதி, பொருள்கள் விற்பனை செய்யும் கடைவீதி, சோதிடர்களுக்குத் தனிவீதி, ஆயுர்வேத மருத்துவர்களுக்குத் தனிவீதி என்று பட்டினப் பாக்கம் விளங்கியது. இதனை சிலப்பதிகாரம்,

“கோயில் வீதியும், கொடித் தேர் வீதியும்

பீடிகைத் தெருவும், பெருங்குடி வணிகர்

வீழ்குடி உழவரொடு விளங்கிய கொள்கை

ஆயுள் வேதரும், காலக் கணிதரும்

பால்வகை தெரித்த பன்முறை இருக்கையும்”¹⁷

என்று குறிப்பிடுகின்றது. “சிலப்பதிகாரத்தில் மதுரை வீதிகளில் ஆயுள் வேந்தர்கள் இருந்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதை ஆய்வாளர் ஹார்ட்மட் சுட்டிக்காட்டுகிறார். 11-ம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த சோழ அரசர் வீர ராஜேந்திரர் கட்டிய திருமுக்கூடல் வெங்கடேஸ்வர பெருமாள் ஆலயத்தின் கல்வெட்டுகளில் ஆயுர்வேத மருத்துவசாலை மற்றும் மருந்துகள் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன”¹⁸ என்று தி.இந்து நாளிதழ் குறிப்பிடுகின்றது. இதிலிருந்து அக்காலத்தில் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக் கட்டத்தையும், ஆயுர்வேத மருத்துவர்களை நல்ல முறையில் போற்றியதையும் அறியமுடிகிறது.

மயக்க மருந்து

இந்திரவிழா ஊர் எடுத்த காதையில் ஐந்துவகை மன்றங்களைக் கூறும் ஆசிரியர், நெடுங்கல் நின்ற மன்றத்தில் உள்ள மருத்துவக்குணங்களையும் கூறியுள்ளார்.

“வஞ்சம் உண்டு மயல் பகை உற்றோர்

நஞ்சம் உண்டு நடுங்குதுயர் உற்றோர்

அழல் வாய் நாகத்து ஆர்எயிறு அழுந்தினர்

கழல்கண் கூளிக் கடுநவைப் பட்டோர்

கழல வந்து தொழத்துயர் நீங்கும்

நிழல் கால் நெடுங்கல் நின்ற மன்றம்”¹⁹

எனும் பாடல் வரிகளில் வஞ்சனையில் சிலர் மருந்து ஊட்ட உண்டு அதனால் மனக்கோளாறாகி பைத்தியம் பிடித்தோரும், நஞ்சினை உண்டு அச்சமும் துயரும்

கொண்டவரும், நச்சுப் பாம்பால் கடிக்கப் பெற்று விடம் ஏறி அழுந்தியவர்களும், பிதுங்கின கண்களையுடைய பேயினால் மிகுந்த துன்பத்தை அடைந்தோரும் ஒருமுறை வலம் வந்ததும் அத்தகைய இடர்களனைத்தும் நீங்கி வாழ்வில் ஒளியைத் தரும் ஆற்றல் உடைய நெடிய கல்லை நாட்டப்பட்ட மன்றம் இங்குள்ளது என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

ஆருயிர் மருந்து

கோவலன் மனையறம் படுத்த காதையில் கண்ணகியை,

“அரும்பெறல் பாவாய் ஆருயிர் மருந்தே!”²⁰

என்று போற்றுகின்றான். கணவனின் உயிர்க்கு மனைவி மருந்தாக விளங்க வேண்டும். “நல்ல மனைவியால் கணவன் நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்வான். மேலும் பத்தினிப் பெண்ணால் இறந்த கணவனைக் கூட உயிர்பெறச் செய்யமுடியும். அவனோடு பேசவும் முடியும் என்பதைக் கண்ணகி நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறாள். இறந்த கணவனைக் கைகளால் எடுக்க அவன் உயிர்பெற்று நீ இங்கு இருப்பாயாக என்று பேசினான். இதிலிருந்து கணவன் உயிருக்கு நோயாகிய இறப்பைத் தடுக்கும் அருமருந்தாக கண்ணகி விளங்கினாள் என்று தெரிகிறது”²¹ என்று புலவர் நயம்பு. அறிவுடைநம்பி கூறியுள்ளார். இதனை சிலப்பதிகாரம்,

“அழுது ஏங்கி நிலத்தில் வீழ்ந்து ஆயிழை யாள் தன் கணவன்

தொழுதகைய திருந்தடியைச் துணைவனைக் கையால் பற்றப்

பழுது ஒழிந்து எழுந்திருந்தான் பல் அமரர்குழாத்துளான்

எழுதெழில் மலர் உண்கண் இருந்தைக்க”²²

என்று பகர்கின்றது. கணவனின் உயிர்க்குத் தீங்கு வராது ஆருயிர் மருந்தென மனைவி காக்க வேண்டுமென்றும் இது மனைவியின் கடமையென்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இரத்தத் தானம்

இரத்தம் என்பது உயிர்த்திரவம், தொடர்ந்து உடல் இயங்க வழிவகுக்கும் நீர்மப் பொருளாகும் என்று இன்றைய நவீன மருத்துவம் விளக்கம் தருகிறது. மனித வாழ்வில்

பல்வேறு சடங்குகளில் இரத்தம் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. உயிர் பலி கொடுக்கும் சடங்கில் இரத்தம் கடவுளுக்கு அளிக்கும் காணிக்கையாக இருந்துள்ளது. தமிழர்கள் இன்றைய சடங்கு முறையில் அரிசியோடு இரத்தம் கலந்து துர்தேவதைகளுக்கு உணவாகப் படைக்கும் முறையைக் கையாளுகின்றனர் என்ற செய்தியை,

“மிடறுஉகு குருதிகொள் விறல்தரு விலையே”²³

என்ற சிலப்பதிகார பாடல் வரி கொற்றவைத் தெய்வத்திற்கு வெற்றி கொண்ட வீர மறவர்கள் காணிக்கையாக இரத்தத்தை வழங்கினர் என்று கூறுகிறது.

மருத்துவ உலகத்தில் இரத்தத்தைத் தானமாகப் பெறுதல், அதனை இரத்தமற்ற நோயாளிகளுக்குச் செலுத்துதல் ஆகியன மிக இயல்பான செயல்பாடுகளாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. தமிழர்கள் இரத்தத்தைக் ‘குருதி’ என்றழைத்தனர். விலங்கு, பறவைகளின் இரத்தம் பல்வேறு நோய்களை குணமாக்கும் என்று பண்டைய மருத்துவ முறைகள் கூறுகின்றன. இரத்தம் நம் உடலில் பல்வேறு பணிகளைச் செய்வதாக மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். அவை,

- ❖ மூச்சுக் காற்றைச் சுமந்து செல்வது
- ❖ தண்ணீரின் சமநிலையைக் காத்தல்
- ❖ உடல் வெப்பத்தைச் சீராக்குதல்
- ❖ உணவைச் சுமந்து செல்லல்
- ❖ அயன் சீராக்கத்தில் ஈடுபடல்

என்று இரத்தம் மனித உடலியங்கியல் செயல்பாட்டைக் குறிப்பிடுகின்றது. நமது உடலில் குறைந்தபட்சம் ஆறு லிட்டர் அளவு இரத்தம் இருக்கும் போது இரத்த ஓட்டமும் உடல் இயக்கமும் சீராக இருக்கும். இந்த அளவிற்குக் குறையாக இரத்தம் இருக்கையில் இரத்தசோகை நோய் ஏற்படுவதும், மற்ற நோய்க் கிருமிகள் வந்து தங்குவதற்கும் வாய்ப்பாக அமைந்துவிடுகின்றது.

சுகாதார கழிவுநீர் வசதி

எவ்வகையான இல்லமாக இருந்தாலும் நல்ல காற்றோட்ட வசதிகளுடனும், சுகாதார வசதிகளுடனும் திட்டமிட்டு அமைக்கப்படல் வேண்டும். சிலப்பதிகாரத்தில், இல்லங்களிலிருந்து கழிவு நீர் வெளியேற்ற வசதிகள் செய்யப்பட்டிருந்தனர். இக்கழிவு நீர் போக்குவழியை ‘சுருங்கை தூம்பு’ என்றும் ‘கண்விடு தூம்பு’ என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. நீண்ட துளையை உடைய குழாய் போன்று இருப்பதால் தூம்பு என வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதனை சிலப்பதிகாரம்,

“சுருங்கை வீதி மருங்கில் போகி”²⁴

என்று குறிப்பிடுகின்றது. இல்லங்களிலிருந்து கழிவுநீர் வெளியேறுமாறு கற்களால் மறைத்து அமைக்கப்பட்ட நீர்ப்போக்கு நிலையினை பற்றி குறிப்பிடும் மணிமேகலை,

“சுருங்கைத் தூம்பின் மனை வளர் தோகையர்”²⁵

எனத் தெரிவிக்கின்றது. கழிவு நீரினை தூம்பின் வழி வெளியேற்றி, கொடிய நோய்களிலிருந்து தன்னையும், தன் சுற்றத்தையும், சுற்றுப்புற சூழ்நிலையையும் பாதுகாத்துச் சுகாதாரத்துடன் அக்கால மக்கள் வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதை அறிய முடிகிறது.

பசிப்பிணி மருத்துவம்

மணிமேகலை காலத்தில் நிலவிய சில நோய்களும் அவற்றுக்கான சில மருந்துகளும் குறித்த பதிவுகள் உள்ளன. ‘பசி’ என்ற நோய், நோய்களுக்கெல்லாம் கொடுமையானது என்பதும், பசித்த வயிற்றுக்குச் சோறிடலே அந்நோய்க்கு உரிய மருந்து என்றும் மணிமேகலை உரைத்துள்ளது. காப்பியத்தின் முதல் காதையில் நாட்டு மக்களை வாழ்த்தும் நிலையில்,

“பசியும் பிணியும் பகையும் நீங்கி

வசியும் வளனும் சுரக்கென வாழ்த்தி”²⁶

எனக் கூறுவதால் உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது. சமுதாயத்தில் பசித்தோரின் பசிப்பிணியைக் களைந்தால் வேறு எல்லாத் தீமைகளும் தாமாக களைந்துவிடும் என்று சாத்தனார் நம்பிக்கைக் கொண்டிருந்தார். பசி நோய் பல்வகைத் துன்பங்களைத் தரும் என்பதனை,

“குடிப் பிறப்பு அழிக்கும் விழுப்பம் கொல்லும்
பிடித்த கல்விப் பெரும புணை விடுஉம்
நான் அணி களையும் மாண் எழில் சிதைக்கும்
பூண் முலை மாதரொடு புறங்கடை நிறுத்தும்
பசிப் பிணி என்னும் பாவி”²⁷

என்று விளக்கமாகச் சுட்டியுள்ளார். இக்காப்பியம் இந்த ஒரே கொள்கையைத் தான் நூல் முழுவதும் கூறுகின்றது. பசித்த உயிர்களுக்கெல்லாம் உணவளித்துக் காப்பதையே கடமையாகக் கொள்ளவேண்டும் என்கிறது. உணவளிப்பவர் தான் மக்களுக்கு உயிர் கொடுத்துக் காப்போர் ஆவார் என்பதை,

“மண்திணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க்கு எல்லாம்
உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே”²⁸

என்று மணிமேகலை கூறுகிறது. காயசண்டிகை என்னும் பெண்ணுக்குத் தீராத பசிநோய் ஒன்று இருந்தது. இதனை மணிமேகலை ‘யானைத் தீ நோய்’ எனக் குறிக்கிறது. மணிமேகலையின் அமுதசுரபி என்னும் பாத்திரத்தில் முதன்முதலாக உணவு இடுகிறவள் பத்தினிப் பெண்டிரான ஆதிரை, மணிமேகலையை வணங்கி வலம் வந்து ‘ஆருயிர் மருந்தென’ உணவை இடுவதாகக் குறிப்பிடுகிறார். இச்செய்தியை,

“அமுத சுரபியின் அகன்சுரை நிறைதரப்
பாரகம் அடங்கலும் பசிப்பிணி அறுகென
ஆதிரை யிட்டனள் ஆருயிர் மருந்து”²⁹

எனத் தெரிவிக்கின்றது. மணிமேகலை ஆதிரையிடம் உணவு பெற்று முதன்முதலில் காயசண்டிகையின் யானைப் பசி என்னும் நோயைப் போக்கினாள். மணிமேகலையைக்

காண மக்கள் நான்கு பக்கங்களிலிருந்தும் வந்து குவிந்தனர். அமுத சுரபியை தன் உள்ளங்கையில் ஏந்தி நின்று தன்னை நாடி வந்தவர்களுக்கு சோறு அளித்துக் காத்தாள். இதை அறிந்து பல நாட்டு மக்களும் வந்தனர். கண் தெரியாதவர்கள், காது கேட்காதவர்கள், ஊமைகள், நோயாளிகள், பசிநோயால் வாடியோர் என யாவரும் வந்தனர். பல நூற்றுகணக்கில் விலங்குகளும் வந்து குவிந்தன. அனைவருக்கும் உணவு அளித்து வந்தாள். இச்செய்தியை,

“அங்கையின் ஏந்திய அமுத சுரபியை

வைத்துநின்று, ‘எல்லா உயிரும் வருக’ என

.....

காணார், கேளார், கால்முடப் பட்டோர்,

பேணா மாக்கள், பேசார் பிணித்தோர்,

படிவ நோன்பியர், பசிநோய் உற்றோர்,

மடிநல் கூர்ந்த மாக்கள் யாவரும்

.....

மன்உயிர் அடங்கலும் வந்து, ஒருங்கு ஈண்டி

அருந்தியோர்க் கெல்லாம் ஆர்உயிர் மருந்தாய்ப்,

வசித்தொழில் உதவி வளம்தந் ததுஎனப்

பசிப்பிணி தீர்த்த பாவையை ஏத்திச்செல்லும்”³⁰

என்னும் பாடல் அடிகள் தெளிவுப்படுத்துகின்றன. உணவே உலக உயிர்களைக் காப்பாற்றும் அருமருந்து என்று இங்கு குறிப்பிடுவதிலிருந்து உணவே மருந்தாகவும், மருந்தே உணவாகவும் மனித உடலுக்குப் பயன்படுகிறது என்று உணர முடிகிறது.

இன்று அரசு மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றான உணவை அனைவரும் பெற வேண்டும் என வழி வகுத்துள்ளது. ஆனால் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் சாத்தனார் மக்கள் எல்லோரும் அமைதியாக வாழ சமுதாயத்தில் பசிப்பிணி இல்லாதிருக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தியதை உணரமுடிகிறது.

மதுவை தவிர்த்தல்

நீண்ட கால மதுப் பழக்கத்தினால் சகிப்புத் தன்மை அற்று உடலியக்க மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மது மூளை உட்பட, நமது உடலில் இருக்கும் ஏறத்தாழ அனைத்து உறுப்புகளையும், சேதமடைய வைக்கிறது. தொடர் மது அருந்தும் பழக்கம் கொண்டவர்களின் உடலில் நச்சுத்தன்மை அதிகரிக்கிறது. அதனால் பல விதமான மன நல சீர்கேடுகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். குடிப்பழக்கம் காரணமாக சமுதாயத்திலும், அவர்களது குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடையேயும் தலைகுனிவு ஏற்படுத்தி விடும் என்பதை உணர்ந்த சாத்தனார், நல் அறிஞர்கள் மதுவை விரும்பார் என தம் காப்பியத்தில் கூறியுள்ளார். இதனை,

“மயக்கும் கள்ளும் மன்னுயிர் கோறலும்

கயக்கறு மாக்கள் கடிந்தனர் கேளாய்”³¹

என்று குறிப்பிடுகிறார். மனதையும், உடல்நலத்தையும் பாதிக்கும் மதுவை முந்தைய காலத்தில் அறிஞர்கள் விலக்கி வைத்து வளமாக வாழ்ந்தனர் என்பது இதன் மூலம் தெரிய வருகிறது.

குழந்தை மருத்துவம்

குழந்தை வளரும் பருவத்தை அடையும் போது நோய்கள் தாக்காமல் இருக்க வேம்பு, வெண்சிறுகடுகு போன்றவை உடம்பில் பூசுவதுண்டு. இதனால் குழந்தையின் உடல் குளிர்ச்சி அடையும், மேலும் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை ஏற்படாது காத்துக் கொள்ள இயலும். இம்மருத்துவம் தொன்று தொட்டு கையாளப்பெற்று வருகிறது. மணிமேகலை காப்பியத்தில் சாத்தனார்,

“ஐயவி அப்பிய நெய் அணி முச்சி

மயிர்ப் புறம் சுற்றிய கயிற்கடை முக காழ்”³²

என்று கூறுவதிலிருந்து குழந்தையின் மீது வெண்சிறுகடுகை உச்சியின் மயிர்ப்புறமாக பூசும் முறையினைப் பதிவு செய்துள்ளார். இவ்வாறு செய்வதில் தலையில் குளிர்ச்சி

ஏற்படக்கூடும் என்ற மருத்துவ உண்மை அன்றே பின்பற்றப்பட்டுள்ளது. மேலும் சிறு குழந்தைகளுக்குக் காவற் பெண்டிர் புகை காட்டி உறங்க வைத்த செய்தியை,

“குதலைச் செவ் வாய் குறு நடைப் புதல்வர்க்கு

காவல் பெண்டிர் கடிப்பகை எறிந்து

தூபம் காட்டி தூங்கு துயில் வதியவும்”³³

என்ற பாடல் அடிகள் உணர்த்துகிறது. இப்பகுதிக்கு விளக்கம் தரும் உ.வே.சாமிநாதய்யர் “காவற் பெண்டிர் என்பதற்குச் செவிலித்தாய் என்றும், கடிப்பகை என்பதற்கு வேப்பிலையும், கடுகையும் குறிப்பிட்டு இவை இரண்டும் பேய்களுக்கு ஆகாதவை என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். இவ்விளக்கத்தினைக் கொண்டு மணிமேகலை காலத்துத் தமிழ்ச் சமுதாயத்தில் சிறு குழந்தைகளைப் பேய் முதலியவை அணுகாமல் பாதுகாப்பதற்குச் செவிலித் தாய்மார்கள் வேப்பிலையையும், வெண்சிறுகடுகையும் சேர்த்துப் புகை எழுப்பிய செய்தி புலனாகின்றது.”³⁴ இதனை மணிமேகலை நம்பிக்கை சார்ந்த குழந்தை மருத்துவமாக குறிப்பிடுகின்றது.

ஐம்புலன் அடக்கம்

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐம்புலன்களால் ஏற்படும் தீராத ஆசைகள் தான் அனைத்து குற்றங்களுக்கும் வழிவகுக்கின்றன. எனவே பெரியோர்கள் ஆசையை விட்டொழிக என்று கூறுகின்றனர். மணிமேகலையிலும் சோழ மன்னன் மகன் உதயகுமாரன், வெட்டுண்டபோது பழம் பிறப்பு தொடர்பால் முதலில் உந்தப்பட்ட மணிமேகலை, பின்பு மீண்டு பிறவிதோறும் தொடர்ந்து வரும் பற்றினை நீக்குகிறாள். ஐம்புலன்கள் வழி மனதைச் செல்ல விடாது, அறிவினால் கட்டுப்படுத்தி வாழ்வோரைத் துன்பம் வந்து சேர்வதில்லை. மணிமேகலையில் ஐம்புலன்களின் செயல்பாடுகள் குறித்து கூறும் போது,

“கண்ணால் வண்ணமும் செவியால் ஓசையும்

நண்ணிய மூக்கால் நாற்றமும் நாவால்

சுவையும் மெய்யால் ஊறும் எனச் சொன்ன

இவை இவை கண்டு கேட்டு உயிர்த்து உண்டு உற்று”³⁵

எனும் பாடல் வரிகள் ஐம்புலன்களை அடக்கி மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழ வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றது.

பல்வேறுபட்ட நோய்கள்

சமீபத்தில் குழந்தையின்ற பெண்களின் துயரம், துயர்ப்படும் குழந்தைகள், சிக்கலான பிரசவங்கள், நாட்பட்ட ஆறாத புண்களை ஆற்றுவோர் பற்றிய குறிப்புகளை மணிமேகலை கூறுகிறது. மருத்துவம் செய்யும் மருத்துவரை ‘மந்திரம் செய்வோர்’ என்று இந்நூல் குறிப்பிடுவதிலிருந்து அக்கால மருத்துவத்தை அறியமுடிகிறது. இதனை,

“ஈற்று இளம் பெண்டிர் ஆற்றாப் பாலகர்

கடுஞ் சூல் மகளிர் நெடும் புண் உற்றோர்

தம் துயர் கெடுக்கும் மந்திர - மாக்கள்”³⁶

என்ற பாடலின் மூலம் மந்திரங்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் என்னும் நம்பிக்கை வேரூன்றிய காலமாக மணிமேகலை காலம் அமைந்துள்ளன என்பதை அறிய முடிகிறது.

அறுசுவை உணவு

கச்சிமாநகர் புக்க காதையில் மன்னவன் சாரணர்களுக்கு விருந்து உபசரிக்கும் முறையைச் சாத்தனார்,

“அங்கு அவர்க்கு அறு சுவை நால் வகை அமிழ்தம்

பாத்திரத்து அளித்த பலபல சிறப்பொடு”³⁷

என்கிறார். இதற்கு விளக்கமாக அறுசுவையான கைப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, தித்திப்பு என்றும் நால்வகை அமிழ்தமான உண்பன, தின்பன, நக்குவன, பருகுவன என்று விளக்கம் தருகின்றது மணிமேகலை.

அறுசுவையில் உடல் நலம் பேணும் தன்மைகள் உள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவில் அறுசுவையும் அமைதல் அவசியம். “துவர்ப்புச் சுவை ஆற்றலையும், கார்ப்புச்

சுவை வீரத்தையும், இனிப்புச் சுவை வளத்தையும், உவர்ப்புச் சுவை தெளிவையையும், கசப்புச் சுவை மென்மையையும், புளிப்புச் சுவை இனிமையையும் தருகின்றன.”³⁸ எல்லாச் சுவைகளும் சேர்ந்த உணவு நல்லது. மணிமேகலை காலச் சமுதாயத்தில் அறுசுவையோடு கூடிய உணவும், நால்வகையான அமிழ்தமும் சிறப்பாகப் பரிமாறப்பட்டன என்பதையும், விருந்தோம்பல் பண்பு சிறப்புடன் விளங்கி இருந்தது என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

இனிய மருத்துவ உணவுகள்

சாத்தனார் காலத்தில் பிட்டும், அப்பமும் விற்பனைக்குரிய பொருள்களாக விளங்கியதை,

“குயிலுவர் கடைதொறும் பண்-இயம் பரந்து எழ

கொடுப்போர் கடை தொறும் பண்ணியம் பரந்து வீழ்”³⁹

எனும் வரிகள் உணர்த்துகிறது. இதில் இனிப்பு வகை உணவுப் பொருட்களாக பணியாரம், பிட்டு, அப்பம் முதலியவை கூறப்பட்டுள்ளன. பல வகையான இனிப்பு வகைகளை அக்கால மக்கள் உண்ட செய்தியையும் இப்பாடல் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

பிட்டு, அப்பம், பணியாரம் உடலுக்கு நல்ல சக்தி அளிக்க கூடியது. பெண்களின் முதல் மாதவிடாயின் போது இவ்வுணவை உட்கொள்வதன் மூலம் நல்ல திடமான உடலையும், எலும்புகளுக்கு வலுவூட்டக் கூடியதாகவும் அமைகிறது. மருத்துவர்கள் இவ்வுணவுகளை தான் காலை சிற்றுண்டியாக உண்ண பரிந்துரைக்கின்றனர்.

மகளிர் அணிகலன்கள் வழி மருத்துவம்

அணிகலன்கள் அணிவது தமிழரிடம் காணப்பட்ட தொன்மையான பழக்கவழக்கமாகும். தமிழரால் குழந்தைப் பருவ அணி, சிறுவர் அணி, சிறுமியர் அணி, காளையர் அணி, கன்னியர் அணி, மணமான பின்னர் அணியும் அணி என்று பல

பருவங்களில் பலவிதமான அணிகலன்கள் அணியப்பட்டதை இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது.

ஆரம்பத்தில் மலர்களையும், மரத்தினாலான அணிகளையும் அணிந்து வந்த மக்கள், நாகரிகம் வளர்ச்சி அடைந்த பிறகு உலோகங்களினால் அணிகலன்களை அணியத்தொடங்கினர். சிலப்பதிகார காலத்து மக்களும் பல்வகையான அணிகலன்களை அணிந்து வந்த செய்தியைச் சிலப்பதிகாரத்தின் துணை கொண்டு அறியமுடிகின்றது. இரட்டைக் காப்பியங்கள் இரண்டுமே அணிகலன்கள் பெயரில் அமைந்துள்ளது சிந்திக்க செய்துள்ளது. “கோவலனும், கண்ணகியும் அணிகலன்கள் அணிந்திருப்பதான புகைப்படம் ஒன்றைப் பூம்புகார் கலைக்கூடம் வெளியிட்டுள்ளது”⁴⁰ என்று ‘அணிகலன்கள் வழிப் புலனாகும் தமிழர்தம் நுண்ணறிவு’ என்ற ஆய்வுக்கட்டுரையில் இரா.சுகிர்தா பஸ்மத் குறிப்பிட்டுள்ளார். அணிகலன்களைப் பற்றி குறிப்பிடும் சிலப்பதிகாரம்,

“நலத்தகு மெல்விரல் நல்லணி செறிஇப்

பரியகம் நூபுரம் பாடகம் சதங்கை

அரியகம் காலுக்கு அமைவற அணிந்து

தொய்யகம் புல்லகம் தொடர்ந்த தலைக்கு அணி

மைஈர் ஒதிக்கு மாண்புற அணிந்து”⁴¹

எனும் பாடல் வரிகள் மாதவி அணிந்திருந்த அணிகலன்களை பற்றி குறிப்பிடுகிறது.

காலணிகலன்கள்

பாதத்தின் மீது பொருந்துமாறு அணியப்படுபவை கால் அணிகலன்கள் எனப்படும். இவ்வணி குடிமக்கள் காப்பியமாகிய சிலம்பின் மூலம் மேலும் பெருமை பெற்றது. இதற்குக் குடைச்சூல் என்றும் நூபுரம் என்றும் பெயருண்டு. இதன் உள்ளே பரற்கற்கள் இடப்பட்டிருந்ததால், காலில் அணிந்து நடக்கும் போது ஓசையுண்டாகும். ஆடவர்கள் கால்களில் வீரத்தின் அடையாளமாகக் கழல் அணிந்தனர். “அரியகம்,

அரவம், வீரக்கழல், கொடைக்கழல், பொலன்கழல், கண்டை, காற்சரிகை, காற்கொலுசு, கால்வளை, கிண்கிணி, சாலகம், சிலம்பு, சிறுமணி, நெகிழம், பரியகம், பரிவடிம்பு, பாடகம், புசங்கக்கடகம், புனையாரம், தண்டை, நூபுரம், வெள்ளித்தளை போன்ற காலணிகலன்கள் தமிழர்களால் அணியப்பட்டன”⁴² என்று நர்மதா அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கால்விரல் அணிகலன்கள் வெள்ளியிலோ, பொன்னாலோ செய்யப்படுகின்றது. இவ்வணி பெண்களால் மட்டுமே அணியப்பட்டு வந்துள்ளது. கான் மோதிரம், காலாழி, தாள்செறி, நல்லணி, பாம்பாழி, பில்லணை, பீலி, முஞ்சி (மிஞ்சி) போன்றவையாகும். இதனை இளங்கோவடிகள்,

“நலத்தகு மெல்விரல் நல்லணி செறிஇப்”⁴³

“மரகதச் தாள்செறி”⁴⁴

என்பனவற்றை கால்விரல் அணிகளாகக் குறிப்பிடுகின்றார். பொதுவாக காலில் வெள்ளி நகைகளை அணிவதன் காரணம் உடலின் வெப்பத்தைக் குறைக்கும். வெப்பத்தை ஈர்க்கும் தன்மை வெள்ளிக்கு உண்டு. அதனால் தான் வெப்பம் மிகுந்த பகுதிகளில் வாழும் மக்கள் அதிகமாக வெள்ளி நகைகளை அணிந்து கொள்கின்றனர். கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, வயிறு போன்ற மிக முக்கிய உறுப்புக்களின் செயல் திறனை தூண்டி விடும் அற்புதமான அணிகலன் கொலுசு, கர்ப்பப்பை இறக்க பிரச்சனையை தடிமனான கொலுசு அணிவதன் மூலம் தீர்க்கலாம்.

இடையணிகள்

தமிழர்கள் பலவிதமான அணிகள் இடுப்பில் அணிந்தனர். ஆண்களும், பெண்களும் அரையில் அரைநாண் அணிந்து வந்தனர். சிறுமிகள் அரையில் அரைமூடி என்னும் அணிகலனும், சிறுவர்கள் அரைச்சதங்கை மற்றும் அரைவடம் என்னும் அணிகலன்களை அணிந்து வந்தனர். “அரசிலைப்பொன் அடர், அரைநாண், அரைமூடி, அரைச்சதங்கை, எணிப்படுகால், கோவை, கடிசுத்திரம், கொடி, சதங்கை, பாண்டில்,

சொற்றோரை, பொற்பட்டி, தாமம், பருமம், பவளமேகலை, மாணிக்கமேகலை, காஞ்சி, கலாபம், விரிசிகை, மணியணி போன்றவை இடையணிகள்”⁴⁵ ஆகும். சிலப்பதிகாரம் இடையணியை,

“செந்துகிர்க் கோவை சென்று ஏந்து அல்குல்

அம்துகில் மேகலை அசைந்தன வருந்த”⁴⁶

என மொழிகின்றது. “மேகலை இடையில் அணிந்த அணிகலன் பல காசுகள் கோத்துச் செய்யப்பட்டது. ஏழு கோவைகளை உடையது மேகலை, எண் கோவை கொண்டது காஞ்சி, பதினாறு கோவை கொண்டது கபாலம், பதினெட்டு கோவை உள்ளது பருவம், முப்பத்திரண்டு கோவைகள் பெற்றது விரிசிகை எனப் பல வகைப் பட்டது என்கிறார் நச்சினார்க்கினியர்”⁴⁷ என்று சி.சங்கரி அவர்கள் ‘சங்க இலக்கியத்தில் பெண் ஒப்பனைக்கலை’ என்ற தமது ஆய்வுக்கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். அரையில் அணியப்படும் இடையணி, இடுப்பைச் சுற்றி இருக்கும் கொழுப்பை குறைக்கும், பெண்களின் இடையை சமநிலையில் வைத்திருக்கும். ஆண்கள் அரைநாண் கட்டும் போது குடலிறக்க நோய்களிலிருந்து தன்னை காத்து கொள்ள இயலும்.

வளையணிகள்

மாதவி பல்வேறு அணிகளுடன் பவள வளையலையும் அணிந்திருந்தாள். இதனை,

“பரியகம் வால்வளை பவழப் பல்வளை

அரிமயிர் முன் கைக்கு அமைவுற அணிந்து”⁴⁸

என்னும் சிலப்பதிகார அடிகளால் உணரமுடிகிறது. பவளம் மருத்துவக் குணம் கொண்ட மணியாகும். இது தாதுப் பொருட்களினால் ஆனவை. அந்தத் தாது பொருட்கள் நமது உடல் நலத்துக்கு உறுதுணையாக உள்ளன. பவளம் இழைத்த பொன் அணிகலன்கள் அணிவதால் பல நோய்கள் விலகுகின்றன. பெண்கள் வளையல் அணிவதால் மணிக்கட்டு பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் தடவப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. உடல்

முழுதும் புத்துணர்வு அடைகிறது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹார்மோன் பிரச்சனைகளும் விலகுகின்றது.

இன்றைய நவீன மருத்துவ முறைகளில் அக்குப்பஞ்சர், அக்குப்பிரஷர், ரிப்ளக்ஸாலாஜி ஆகியன உடலில் உள்ள நரம்புகளின் முக்கிய புள்ளிகளை அழுத்தும் போது அதன் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும் என கூறுகின்றன. ஆனால் பலநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நம் உடலில் உள்ள முக்கியமான நரம்புகள் அவை தொடர்பான நோய்கள் என்று கண்டறிந்து அப்பகுதியில் அணிகலன்கள் அணிந்து, அவ்வணிகலன் நரம்புகளை தடவும் போது பல நோய்கள் குணமடைகின்றது என்பதை நிரூபித்துள்ளனர்.

“நமது முன்னோர்கள் உடலால் மட்டுமல்ல உள்ளத்தாலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள். மனதின் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி அதனை வலிமை மிகுந்த சக்தியாக மாற்றி அந்தப் பலத்துடன் வாழ்ந்தனர். இதற்கு அவர்களின் நம்பிக்கைகளும் காரணமாயின. அணிகலன்களுக்கும் தமிழர்தம் நம்பிக்கைகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இதனடிப்படையிலேயே நவமணிகளை அணிந்தனர். இன்றும் மக்களிடையே இது போன்ற நம்பிக்கைகள் உள்ளன. வைரத்தால் கெட்ட கனவுகள் நீங்கும், நீலம் நீண்ட ஆயுளையும், செல்வத்தையும் கொடுக்கும் என நம்பினர். இது போலவே ஒவ்வொரு மணிகளையும் பற்றிச் சில நம்பிக்கைகள் இருந்தன. இவை மூடப்பழக்கவழக்கங்களைப் போல் காணப்பட்டாலும் உளவியல் ரீதியில் மிகுந்த பயனளித்து மனதின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவின”⁴⁹ என்று ‘அணிகலன்கள் வழிப் புலனாகும் தமிழர்தம் நுண்ணறிவு’ என்ற ஆய்வுக்கட்டுரையில் இரா.சுகிர்தா பஸ்மத் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

காலத்தின் அடிப்படை கருதி முத்தொள்ளாயிரத்தில் இடம்பெற்றுள்ள மருத்துவச் செய்திகளை இப்பகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

முத்தின் மருத்துவம்

நம் முன்னோர்கள் கிடைப்பதற்குரிய உயர்ந்த சில அரியபொருட்களைக் கண்டறிந்து அவைகளை பயன்படுத்தியுள்ளனர். அவற்றில் நவரத்தினங்கள் என்ற ஒரு

பிரிவு உள்ளது. ஒன்பது வகையான நவரத்தினங்களில் முத்தும் ஒன்றாகும். ‘மணிகளின் அரசன்’ என முத்து போற்றப்படுகிறது. முத்தொள்ளாயிரத்தில் சிறந்த சங்குகள் ஈன்ற செழுமையான முத்துக்களைக் கொண்ட ஆரத்தை அணிந்திருந்ததாக,

“செய்யசங் கீன்ற செழுமுத்தால் - மெய்யதுவும்”⁵⁰

என்னும் பாடல் வரிகள் அமைகின்றது. முத்து சிறந்த மருத்தவப் பொருளாகும். முத்து அணிவதனால், அது உடலில் பட்டு கரையும் போது உடல்கூடு நீங்குமென மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். முத்துடன் மூலிகைச் சாறுகள் கலந்து பல்வேறு மருந்துகளையும், அழகு சாதனப் பொருட்களையும் தயாரிக்கின்றனர். நெஞ்சு எரிச்சல், மூல நோய், கண் எரிச்சல், தலைவலி போன்ற நோய்களை குணப்படுத்த முத்து பயன்படுகிறது. “சப்பானில் சுண்ணாம்பு சத்து (கால்சியம்) மாத்திரைகள் செய்ய முத்துக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு உலோகங்களாலும், மணிகளாலும் செய்யப்படும் பற்பங்கள் சில குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு மருந்துகளாக பயன்படுகின்றன”⁵¹ என்று அறிய முடிகின்றது.

மதுரைக்காஞ்சியில், மதுரை நகரத்து மகளிர் முத்துக்கள் பொருந்திய மாலை அணிந்திருந்தனர் என்ற செய்தியை,

“பருஉக்காழ் ஆரம் சொரிந்த முத்தமொடு”⁵²

இவ்வரி குறிப்பிடுகிறது.

குங்கும ஈர்ஞ்சாந்தின் மருத்துவம்

குளிர்காலத்தில் மகளிர் தம் மார்பகங்களில் குங்குமக் குழம்பு பூசிக் கொள்வர். கோடைகாலத்தில் சந்தனக் குழம்பைப் பூசி கொள்வர் என்ற செய்தியை,

“மைந்தரோ டீடி மகளிர் திமிர்ந்திட்ட

குங்கும ஈர்ஞ்சாந்தின் சேறிழுக்கி”⁵³

என்னும் பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன.

சந்தனத்தின் மருத்துவம்

பழங்காலத்தில், நல்ல விலையுயர்ந்த வைரம் பாய்ந்த சந்தன கட்டைகளை வீடுகளில் வைத்திருப்பர். அந்தக் கட்டைகளை, சந்தனக்கல் என்னும் ஒரு கல்லில் நீரை ஊற்றி இழைத்து, மையாக எடுத்துக்கொண்டு, மார்பில் தடவிக் கொள்வர். இதன் மூலம் கோடை வெப்பத்திலிருந்து தன்னைக் காத்து கொண்டனர். “கோடையில் உடலில் வரும் வியர்க்குரு மற்றும் வியர்வை பாதிப்புகள் விலகி, உடல் நல்ல நறுமணத்துடன் உற்சாகமாக விளங்க செய்கிறது. சந்தன கட்டைகளை அரைத்து தலையில் தடவிவர தலைவலி, மூளை, இதய பாதிப்புகளை சரிசெய்து உடலை நலப்படுத்தும்”⁵⁴ என்று விளக்குகிறது.

குங்குமத்தின் மருத்துவம்

மஞ்சள், சுண்ணாம்பு, படிகாரம், தண்ணீர் இவைகளின் கூட்டே குங்குமம் ஆகும். குங்குமத்தில் சேர்க்கப்படும் மஞ்சள் நாளடைவில் இரும்பு சத்தாக மாற்றம் அடைகிறது. படிகாரம் கிருமிநாசினி என்பதால் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை நீக்குகிறது. தொற்று நோய்களும் அண்டாது. இவை தவிர வண்ணப்பொடிகள் எதுவும் கலக்காத குங்குமத்தை ‘ஹரித்ரா குங்குமம்’ என்று சொல்வார்கள்.

இவ்வாறு குளிக்காலத்தில் மகளிர் தம் மார்பகங்களில் குங்குமக் குழம்பு பூசிக் கொண்டமை வெப்பம் தரக்கூடியதாக அமைந்திருந்தது. கோடைகாலத்தில் சந்தனக் குழம்பு பூசிக் கொண்டது குளிர்ச்சியை தரக்கூடியதாக அமைந்திருந்தது.

காதல் நோய்

காதல் உள்ளத்தைத் துன்புறுத்தி அதன் விளைவாக உடலையும் மெலிய செய்வதால் அதனை ஒரு நோய் என்று பல புலவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். காதல் நோயின் கொடுமையை எடுத்துச் சொல்லவும் இயலாது, பொறுத்துக் கொள்ளவும்

முடியாது என்னும் நிலையை மிகப் பொருத்தமான உவமைக் கொண்டு முத்தொள்ளாயிர ஆசிரியர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இதனை,

“புகுவார்க் கிடங்கொடா போதுவார்க்கு ஒல்கா

நகுவாரை நாணி மறையா - இகுகரையின்

ஏமான் பிணைபோல நின்றதே கூடலார்

கோமான்பின் சென்றஎன் நெஞ்சு”⁵⁵

என்ற பாடல் அடியால் அறியலாம். வேடர்களால் துரத்தப்பட்டு ஓடியது ஒரு பெண்மான், அதன் உடலில் அம்பு தைத்து இருக்க ஆற்றங்கரையில் தாழ்வான பகுதியில் உள்ள புதரில் ஒளிந்து கொண்டிருந்தது. உடலெங்கும் காயம், வேட்டுவரது வேட்டை நாய்களின் ஓசை ஒரு பக்கம், புரண்டு வரும் ஆற்று வெள்ளம் ஒரு பக்கம், மருண்டு மருண்டு பார்க்கின்றது அந்த பிணைமான். அந்த மாணைப் போலவே, தலைவியினது மனமும் கலங்கி நின்றது. அவன் தன்னைப் பார்த்து விடமாட்டானா? தன்னை அழைக்க மாட்டானா? தன் காதல் நோயைத் தீர்க்க மாட்டானா? எனத் துடித்தது தலைவியின் மனம். ஊடல் நோயினும் துன்பம் தருவது காதல் நோய் என்று முத்தொள்ளாயிரம் குறிப்பிட்டுள்ளது.

சங்கமருவிய கால தமிழர்களின் மருத்துவம், நோய் பற்றிய அறிதலும், அதன் தீர்வினையும் அறிந்திருந்த காலம் எனலாம். சமணம், பௌத்தம் இவ்விரு சமயங்களும் மருத்துவம் தொடர்பான நிறைய செய்திகளை இலக்கியம் வழியாக பதிவு செய்துள்ளன. மக்கள் எங்கு வாழ்கின்றார்களோ அந்த இடமும், அங்குள்ள பொருள்களுமே மருந்துகளாக பயன்படும் என்ற அடிப்படை உண்மையை குறிப்பிடுகின்றது. இக்காலத்திற்கு இணையாக அன்றும் மருத்துவம் தன்னிகரற்று விளங்கியதை இரட்டைக் காப்பியங்களான சிலப்பதிகாரமும், மணிமேகலையும் தெள்ளத் தெளிவாக மருத்துவக் குறிப்புகளை ஆவணம் செய்துள்ளன அத்துடன் முத்தொள்ளாயிரத்தில் இடம்பெற்றுள்ள மருத்துவச் சிந்தனைகள் குறித்தும் விளக்கமாக தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.16: 41-43.
2. ச.வனிதா, வாழ்வியல் பண்பாட்டுத் தாளிகைகள், ப.17.
3. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.16: 54-55.
4. டி.அங்கமுத்து முதலியார் (உ.ஆ.), மணிமேகலை - பா.28: 243.
5. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.6: 76-79.
6. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், பரி. - பா.10: 89-91.
7. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், குறுந். - பா.113: 5.
8. க.க.சம்பத், தமிழர் மருத்துவம், ப.91.
9. கு.அண்ணாதுரை, அறிவியல் கல்வி, பக்.58-59.
10. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.4: 94-95.
11. மேலது, - பா.5: 118-121.
12. மேலது, - பா.16: 134-135.
13. இரா.சந்திரசேகரன், செவ்வியல் மொழிகள் இலக்கியங்கள் இலக்கணங்கள், ப.760.
14. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.9: 45-54.
15. டி.அங்கமுத்து முதலியார் (உ.ஆ.), மணிமேகலை - பா.16: 102-103.
16. ஞா.மாணிக்கவாசகன் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.23: 50-53.
17. மேலது, - பா.5: 40-45.
18. தி.இந்து நாளிதழ், 'தமிழகத்தில் ஆயுர்வேதம் புறக்கணிக்கப்படுகிறதா'?, வெள்ளி கருத்துப்பேழை, 01.09.2017.
19. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.5: 122-127
20. மேலது, - பா.2: 75.
21. கண்ணகி கலைவேந்தன் (ப.ஆ.), தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம், பக்.351-352.
22. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.19: 64-67.
23. மேலது, - பா.12:43.

24. மேலது, - பா.14: 65.
25. டி.அங்கமுத்து முதலியார் (உ.ஆ.), மணிமேகலை - பா.28: 5.
26. மேலது, - பா.1: 70-71.
27. மேலது, - பா.11: 76-80.
28. மேலது, - பா.11: 95-96.
29. மேலது, - பா.16: 133-135.
30. மேலது, - பா.28: 218-235.
31. மேலது, - பா.6: 84-85.
32. மேலது, - பா.3: 134-135.
33. மேலது, - பா.7: 57-59.
34. கா.வாசுதேவன், இரட்டைக் காப்பியங்கள் காட்டும் சமுதாயம், ப.150.
35. டி.அங்கமுத்து முதலியார் (உ.ஆ.), மணிமேகலை - பா.27: 15-18.
36. மேலது, - பா.7: 81-83.
37. மேலது, - பா.28: 116-117.
38. மா.பா.குருசாமி, மருந்தாகும் உணவு, ப.216.
39. டி.அங்கமுத்து முதலியார் (உ.ஆ.), மணிமேகலை - பா.7: 123-124.
40. சா.கிருட்டிணமூர்த்தி, தமிழரின் மரபுச் செல்வங்கள் அறிவியல் தொழில் நுட்பம், ப.261.
41. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.6: 83-108.
42. நர்மதா, தமிழகத்தில் தேவரடியார் மரபு பன்முக நோக்கு, ப.267.
43. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.6: 83.
44. மேலது, - பா.6: 97.
45. நர்மதா, தமிழகத்தில் தேவரடியார் மரபு பன்முக நோக்கு, ப.267.
46. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.4: 29-80.
47. வ.ஜெயசீலி, தமிழ்க்கவிதை மரபியல் பெண் எழுதியதும் பெண்ணை எழுதியதும், ப.811.
48. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம் (உ.ஆ.), சிலப்பதிகாரம் - பா.6: 93-94.

49. சா.கிருட்டிணமூர்த்தி, தமிழரின் மரபுச் செல்வங்கள் அறிவியல் தொழில் நுட்பம், பக்.273-274.
50. செ.உலகநாதன் (உ.ஆ.), முத்தொள்ளாயிரம் - பா.67: 2.
51. சா.கிருட்டிணமூர்த்தி, தமிழரின் மரபுச் செல்வங்கள் அறிவியல் தொழில் நுட்பம், பக்.271- 272
52. ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), சங்க இலக்கியம், ம.கா. - பா.681.
53. செ.உலகநாதன் (உ.ஆ.), முத்தொள்ளாயிரம் - பா.89.
54. [https:// tamil.boldsky.com](https://tamil.boldsky.com)
55. செ.உலகநாதன் (உ.ஆ.), முத்தொள்ளாயிரம் - பா.60.

ஆய்வு நிறைவுரை

ஆய்வு நிறைவுரை

மருத்துவம் அறிவியலின் உச்சக்கட்ட வளர்ச்சியாகும். அவ்வகையில் செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவம் பற்றிய சிந்தனைகள் மேலோங்கி உள்ளன. இவற்றில் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்த மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கைக்கு தேவையான மருத்துவக் கூறுகளை கையாண்டுள்ள விதத்தினை இவ்வாய்வு மூலம் அறிய முடிகிறது.

பழந்தமிழர் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்ததற்குப் பல காரணங்கள் இருந்த போதிலும், அவற்றில் முக்கியமானது அவர்கள் பின்பற்றிய உணவு முறையாகும். தமது அன்றாட வாழ்வில் மருத்துவக் குணமிக்க சிறு தானியங்களை விளைச்சல் செய்து அவற்றை உட்கொண்டனர் என்பதை இலக்கியங்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. அதில் வரகு, தினை, எள், உளுந்து, அவரை போன்ற மரகறி உணவுகளையும், இறைச்சியில் செம்மறிக்கிடா, ஆட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, மீன், நண்டு, ஆமை, நத்தை இவை போன்ற அசைவ உணவுகளையும் உண்டு நோய் நொடியின்றி வாழ்ந்தனர்.

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை வயதுக்கு ஏற்றவாறு சரிஅளவாக எடுத்து கொண்டால் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையில் அறுசுவை உணவினை தினமும் நம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவுகளை வாழையிலையிலும், தேக்கிலையிலும் பரிமாறி உண்டனர். இவ்விலைகளில் உணவு உண்ணும் போது உணவின் சுவையும், சீரணசக்தியும் அதிகப்படும். எது உணவோ அதுவே மருந்தாகவும், எது மருந்தோ அதுவே உணவாகவும் கொண்டு வாழ்ந்தவர்கள் நம் முன்னோர். இதனை உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற கருத்து தெளிவாக்குகின்றது.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவை உணவு சுத்தம் மட்டுமின்றி நம் கை, கால் சுத்தமும் அவசிய தேவை என்பதை உணர முடிகிறது. இவ்வாறு சுத்தமின்றி இருப்பின் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஐந்து வயதிற்கு கீழுள்ள சுமார் 20 லட்சம் குழந்தைகள் நிமோனியா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர் என்ற செய்தியினை அறியலாகிறது. அன்றைய மக்கள் குளம், ஆறு இவை போன்ற

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் நீரைப் பயன்படுத்தினர். அதை தூய்மைப்படுத்துவதற்கு தேற்றா விதையை பயன்படுத்தியுள்ளனர். அசுத்தமான நீரில் கிருமிகள் காணப்படும். அதன் காரணமாக காலரா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் பரவும். நோயிலிருந்து தங்களைக் காத்து கொள்ள தூய்மையான நீரினைப் பயன்படுத்திய தகவல் எடுத்துரைக்கப்படுகிறது.

வைகறைப் பொழுதில் விழித்தெழுந்து, முதல் செயலாக நீராடும் வழக்கத்தைக் மக்கள் பின்பற்றினர். அதன்பின் அன்றைய தினம் செய்ய வேண்டிய பணிகளை சிந்தித்து நிதானமாகச் செய்து வந்தனர். இவ்வாறு காலையில் விழித்தெழுவதன் மூலம் சுத்தமான பிராண வாயு சுவாசிக்க கிடைப்பதால் உடல் புத்துணர்வு பெருகிறது. இரு வேளைகளில் ஏதேனும் ஒரு முறை உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் போன்றவை ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையுடனும் திகழும். இதன் மூலம் உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் வேகமாகச் செல்லும் என்ற கருத்தைத் தெரிந்துகொள்ள முடிகிறது. காலையில் வீட்டைச் சுற்றி இருக்கும் குப்பைகளை அகற்றி, பசுஞ்சாண நீரைத் தெளித்துச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். சாணம் மற்றும் மஞ்சள் சிறந்த கிருமிநாசினி. ஆதலால் அவற்றை வீடு மற்றும் சுற்றுப்புறங்களில் நீருடன் கலந்து தெளித்து வந்த செய்தியைக் காணமுடிகிறது.

உண்டபின் வாயை நன்கு கொப்பளித்து, நீர்பருக வேண்டும். வாயில் நோய் கிருமிகள் அதிகம் இருக்க வாய்ப்பிருப்பதால் எந்நேரமும் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு முன்னர், உணவுத்துகள்கள் பற்களில் மாட்டி இருக்கும். இந்த உணவுத் துகள்கள் தான் பாக்டீரியா வளர ஏற்ற இடமாக அமைகிறது. இதனால், பல் சொத்தை உள்பட பல பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். இதைத் தவிர்க்க தினமும் இரண்டு வேளைகளிலும் பல் துலக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

நலமான வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கும் இன்னொரு காரணி மலம், சிறுநீர் வெளியேற்றமாகும். உணவு உண்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு முக்கியம் கழிவு நீக்கம். இவை இரண்டும் சம அளவில் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் ஒன்று

குறைந்து மற்றொன்று கூடினால் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். மனிதன் நடமாடும் பொது இடங்களில் மனித கழிவுகளை கழிக்கும் போது காற்றின் வேகத்தால் பல நோய்கள் மக்களைத் தாக்கும். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு ‘சுவச் பாரத் அபியான்’ என்ற பெயரால் சுகாதாரத்தோடு அமைந்த கழிப்பறை கட்டுவதற்கு அரசு மானியம் கொடுத்து வருகிறது.

உழைத்துக் களைத்த மனிதனுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. அந்நேரத்தில் அவன் உடல் உறக்கம் கொள்ள விரும்பும். உறக்கம் நரம்புகளுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கவல்லது. ஆனால் பகலில் உறக்கம் கொள்ளக் கூடாது, இரவில் மட்டும் உறங்குதல் நன்மை பயக்கும். காலம் தவறி உறங்குவதால் உடலில் வெப்பம் அதிகரிப்பதுடன் பல நோய்களும் வந்து சேர்கின்றன என்ற கருத்தை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

இல்லங்கள் நல்ல காற்றோட்ட வசதிகளுடன் கூடிய பெரிய சாளரங்கள் கொண்டு அமைக்கப்பட்டிருந்ததை அறிய முடிகிறது. இல்லங்களிலிருந்து கழிவு நீரை வெளியேற்ற ‘சுருங்கை தூம்பு’ பயன்படுத்தி சுகாதாரத்துடன் வாழ்ந்தனர் என்று புலனாகிறது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு அவசியமாகக் கருதப்படுகிறது. இது மன வளர்ச்சிக்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் புத்துணர்ச்சி தரக்கூடியதாகக் காணப்படுகிறது. இதன் மூலம் சிறு வயதிலேயே ஏற்படும் உடல் பருமனைத் தடுக்க முடியும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவ்வாறு பழங்கால இலக்கியங்கள் பல்வேறு விளையாட்டுகளில் பங்கேற்ற மக்கள் மன மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்த செய்தியினைக் காணமுடிகிறது.

உடலில் உள்ள உறுப்புக்களுள் கண்கள் சிறப்புத் தன்மை வாய்ந்தவை. அக் கண்களால் மின்னல், எரிமீன், சூரியக் கதிர்கள் இவைகளை வெறும் கண்களால் பார்க்கக் கூடாது, அவ்வாறு பார்த்தால் கண்கள் பாதிக்கக் கூடும். கண்ணின் மகத்துவத்தை அறிந்து ‘கண் தானம்’ என்ற மிக பெரும் தானத்தையும் செய்கின்றனர். இந்தியாவில் கண் தானம் செய்வதில் 6 ஆண்டுகளாக தமிழகம் தொடர்ந்து முதல்

இடத்தில் உள்ளது என்ற செய்தி அண்மையில் நாளிதழில் வெளியாகியது. இதன் மூலம் கண்களைத் தானமாகப் பெறுவதன் மூலம் பார்வையிழந்து தவிக்கும் பெரும்பாலானோருக்கு ஒளியூட்ட முடியும். மகத்துவம் நிறைந்த கண் தானத்தின் தேவையையும் சிறப்பையும் உலகுக்கு உணர்த்தும் நோக்கில் ஒவ்வொரு ஆண்டும், செப்டம்பர் 8-ம் தேதி தேசிய கண்தான தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

வளிமண்டலத்திலிருக்கும் காற்றைச் சுத்திகரிக்க உதவுவது மரங்கள். இவை கார்பன்டை ஆக்ஸைடை உட்கிரகித்துக் கொண்டு ஆக்ஸிஜனை வெளியிடுகிறது. ஆகையால் தான் நம் முன்னோர் அரசும், வேம்பும் இணைந்திருக்கும் இடங்களில் அம்மன் வழிபாட்டினை மேற்கொண்டனர். கோவில்களில் வேம்பும் அரசும் இருக்கும் இடத்தை பெண்கள் சுற்றிவரும் போது அதிக அளவில் ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. இதன் மூலம் தீமைபயக்கக் கூடிய கிருமிகள் அழிந்து பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பை சார்ந்த பிரச்சனைகள் சரியாகிறது, என்பதை இது போன்ற நிகழ்வுகள் எடுத்துரைக்கின்றது. மேலும் இலை தழை ஆடையை நம் முன்னோர் உடுத்தினர். இது உடலில் உள்ள சூட்டை குறைக்கும் இயல்புடையதால் இன்றும் அம்மன் கோயில்களில் நேர்த்திக் கடனாக வேப்பிலைச் சேலை அணிவதைக் காண முடிகிறது.

தைத்திங்களில் நோன்பிருந்த பின்னர் உணவு உண்ணும் வழக்கத்தை அக்கால மக்கள் மேற்கொண்டிருந்தனர். விரதம் இருப்பதனால் உடல் எடை குறைய உதவுகிறது. ஆன்டியாக்சிடன்டை அதிகரித்து, வயதான தோற்றத்தை குறைக்கிறது. மார்கழி, தை மாதத்தில் ஓசோன் என்னும் உயிர்வளி தாழ்வதால், அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி கோவிலுக்கு செல்லும் போது தூய்மையான காற்று நம் மீது படும். இது உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் என்று அறிவியல் கூறுகின்றதை இலக்கியங்கள் மறைமுகமாக கூறியிருப்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

பூப்பெய்திய மூன்று நாட்களும் விலகியிருந்து, அதன் பின்னர் பன்னிரெண்டு நாட்களும் கூடியிருக்கும் போது கரு தோன்றும் என்பதை அறிய முடிகிறது. இதனை இன்றைய மருத்துவ உலகம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. ஆண் பெண் சேர்க்கையில்

கருவறும் தன்மை அதிகமுள்ளது. இது பெண் மாதவிலக்கு வந்து பனிரெண்டு நாளிலிருந்து பதினாறு நாட்களுக்குள் நடைபெறும் என்பதை மெய்ப்பிக்கின்றது.

சங்க காலத்தில் மகப்பேறு மருத்துவம் அறிவியல் பார்வையோடு பார்க்கப்பட்டதனை இலக்கியங்கள் தெரிவிக்கின்றன. பெண்களுக்கு ஏற்படும் 'வயா நோய்' குறித்த செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளன. குழந்தை பிறந்த உடன் தாயின் உடல் வெப்பம் மிகுந்து காணப்படுவதனால் வெண் கடுகை அரைத்து, நெய்யுடன் கலந்து பூசி நீராடியதைக் குறிப்பிடுகின்றது. குழந்தை ஈன்ற பின், தீட்டுக்காலம் முடியும் வரை அவளைத் தனிக்கட்டிலில் அமர்த்தி, தீட்டு பிறரை பாதிக்க விடாதபடி பாதுகாக்கப்பட்டதை அறிவறுத்துகிறது. குழந்தை வளர்ப்பு சிக்கலானது. இளம் பருவத்தில் எண்ணற்ற நோய்த் தொற்றுகள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இது தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். மேலும் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் புகட்டுவதன் அவசியத்தை இலக்கியங்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. இதன் மூலம் தாய் சேய் நலன் பெரிதும் பாதுகாக்கப்பட்டதை உணரமுடிகிறது.

பெண்கள் எவ்வளவு அழகாக இருந்தாலும், பிணியின்றி ஆரோக்கியமான உடல் நலத்தைப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே அவர்களின் உண்மையான அழகு வெளிப்படும். ஆனால் சமீப காலமாக பெண்களை தாக்கும் நோய்களில் குறிப்பாக நீர்க்கட்டி (PCOD), தைராய்டு போன்றவை பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முறையை சரியாக அமைத்துக் கொண்டு, நல்ல உணவு பழக்கவழக்கத்தினால் மட்டும் தான் தங்கள் உடல் நலத்தைப் பேண முடியும். நீர்க்கட்டி பிரச்சனைக்கு இயற்கை மூலிகையான கழற்சிக்காய் தான் நிவாரணமாக அமைகிறது. வேலன் தலைவியின் நோயைப் போக்க கழற்சிக்காய்களைப் பயன்படுத்தினான். அதாவது பெண்ணின் கர்ப்பப்பைக்கும், கழற்சிக்காய்க்கும் தொடர்பு இருக்கிறது என்ற குறிப்பு மறைமுகமாகத் தெரியவருகிறது.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சில மருத்துவக் குணமுடைய செடிகளை கொண்டு சில நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறைக்கு மூலிகை மருத்துவம் என்று பெயர். அன்றைய மக்கள் உடனடி பிணி தீர்வுக்கு மூலிகை மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினர்.

இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றிய தொல்காப்பியம் வேம்பும், கடுவும் முதலில் கசந்தாலும் பின்னர் அவை உடலுக்கு நன்மையைத் தரும் என்கிறது. மருத்துவத்தின் தொடக்கமே மூலிகையினால் செய்யப்பட்ட மருந்துகள் தான் என்பதை இதன் வழி அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. வேம்பும், கடுவும் தமிழரின் மூலிகை மருந்துகளாக இருந்தமை இதன் மூலம் புலனாய்கிறது.

பழங்காலம் தொட்டே நகைகள் அணிவது ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொதுவானதாக இருந்து வந்துள்ளது. நம் உடலின் நரம்புகள் ஒன்று சேரும் அல்லது உள்ளுணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடிய நரம்பு பகுதிகள் ஆங்காங்கே இருக்கின்றன. நகைகள் அணிவதால் அந்த புள்ளிகளில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு, உடல் உறுப்புகள் சரியாக இயங்கும் என்று அறியலாகிறது. காலணிகள், இடையணிகள், கையணி, விரலணி, வளையணி என்று பல்வேறு அணிகள் அணிவதால் உடலில் ஏற்படும் வேதியியல் மாற்றத்தின் விளைவாக ஏற்படும் நன்மையைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

போர்க்களத்தில் காயப்பட்ட வீரர்களின் புண்ணின் மேல் தூசுபடாமல் தடுக்கவும் கிருமிகள் தாக்காது இருக்கவும் மருந்திட்டு பஞ்ச வைத்து துணியால் கட்டிய வழக்கம் இருந்துள்ளதை அறிய முடிகிறது. மேலும் காயங்களுக்கு மருந்தாக அத்தி மரத்தின் பாலை தடவியதால் காயம் முற்றிலும் குணமாகிவிடும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. போரில் காயம் அடைந்தவர்களைக் கிருமிகள் தாக்காதிருக்க வீட்டின் முன் புறத்து வாசலில் வேப்பிலையை செருகி நோயை தடுப்பதற்காக இவற்றை பயன்படுத்தினார்கள் என்பதை இதன் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

ஒரு உயிரினத்தின் தோற்றம் இயல்புகளைத் தீர்மானிப்பதில் மரபியல் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இனப்பெருக்கத்தின் பொழுது இனக்கீற்று அமில மூலக்கூறுகள் (DNA) இருமடங்கு பெருகி சந்ததிகளுக்கு கடத்தப்படுகிறது. தந்தையின் பழக்க வழக்கம் அவ்வாறே மகனுக்கு கடத்தப் படுவதால் உருவம் மற்றும் குணம் ஒரே மாதிரியாக அமைகின்றன. ஒருவரின் டி.என்.ஏ-வை தூண்டும் போது அவருக்குள் இருக்கும் திறமை வெளிப்படும். இச்செய்தியை இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கூறியிருப்பது தமிழரின் ஆழ்ந்த மருத்துவச் சிந்தனையை

வெளிகாட்டுகிறது. நெடுங்காலமாகவே தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகளின் மரபுப் பண்புகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு மனிதர்களுக்கு இருந்ததால் தாவரங்கள், கால்நடைகளில் தேர்வு இனப்பெருக்கம் மூலம் அவற்றை முன்னேற்ற அடையச் செய்கிற தன்மையை தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

குழந்தைகள் பிறக்கும் போது ஆண், பெண் என்று தான் அடையாளம் படுத்தப்படுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட பருவ வயதில் ஏற்படும் ஹார்மோன் கோளாறுகள் காரணமாக, இவர்கள் ஆண், பெண் அல்லாத மூன்றாம் பாலினம் என்று தங்களை அறிமுகம் செய்கின்றனர். இதில் 'திருநங்கை' எனப்படுவோர் ஆண் என்று அடையாளம் படுத்தப்பட்டு பின்னர் தம்மை பெண்ணாக உணர்ந்து, பெண்களாக வாழ முற்படுபவர்களைக் குறிக்கும். பிறப்பால் பெண்பாலும், மன அளவில் ஆண்பாலாகவும் அடையாளம் காண்பவர்கள் 'திருநம்பி' என்றழைக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களை அலி, பேடி, அரவாணிகள் போன்ற பெயர்களால் குறிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஆரோக்கியமாக நலமுடன் வாழ்வதற்கு சத்தான உணவுகளை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு, கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவைக் கட்டுப்பாட்டோடு வைத்துக்கொண்டு, எளிய உடற்பயிற்சிகளை நாள் தோறும் தவறாமல் பின் பற்றி வந்தால் நோய் அணுகாத வண்ணம் தம்மை காத்துக்கொள்ள முடியும். அதே போன்று சரியான உறக்கத்தையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனை கடைபிடித்து வாழ்ந்தால் நோய் நொடியற்று, ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட காலம் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் என்பதை இவ்வாய்வின் வழி அறியமுடிகிறது.

மேலாய்வுக் களங்கள்

இம்முனைவர் பட்ட ஆய்வேட்டின் தொடர் தேடல் பல்வேறு மேலாய்வுக் களங்களை அடையாளங் காட்டுகின்றன. அவை பின்வருமாறு அமைகின்றன.

- ❖ இலக்கியங்கள் காட்டும் தமிழரின் உணவு முறைகள்
- ❖ தமிழரின் இயற்கை மருத்துவம்
- ❖ இவ்வாய்வேட்டில் அமைந்துள்ள ஒவ்வொரு இயலையும் தனித்தனி தலைப்புகளில் மேலாய்வு மேற்கொள்ளலாம்.

துணைநூற்பட்டியல்

துணை நூற்பட்டியல்

முதன்மைச் சான்றாதாரங்கள்

1. அங்கமுத்து முதலியார், டி. (உ.ஆ.), : மணிமேகலை
மணி புத்தக நிலையம்,
நல்லாமூர் கிராமம், கீழ் எடையாளம் (வழி)
திண்டிவனம் தாலுக்கா,
விழுப்புரம் - 604001
முதல் பதிப்பு - 2013
2. ஆலிஸ், ஆ. (உ.ஆ.), : பதிற்றுப்பத்து
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட் கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
நான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2011
3. இராசாராம் துரை, (உ.ஆ.), : பதினெண் கீழ்க்கணக்கு
(தொகுதி - 1, 2, 3)
முல்லை நிலையம்,
9, பாரதி நகர் - முதல் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை - 600017
இரண்டாம் பதிப்பு - 2009
4. இராமசுப்பிரமணியம், வ.த. (உ.ஆ.), : சிலப்பதிகாரம்
திருமகள் நிலையம்
புதிய எண்-16, பழைய எண்-55
வெங்கட் நாராயணா ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை - 600017
முதல் பதிப்பு - ஆகஸ்ட் - 2005
5. உலகநாதன், செ. (உ.ஆ.), : முத்தொள்ளாயிரம்
முல்லை நிலையம்,
9, பாரதி நகர், முதல் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை - 600017
மறுபதிப்பு - 2010
6. கௌமாரீஸ்வரி, எஸ். (உ.ஆ.), : இறையனார் அகப்பொருள்
சாரதா பதிப்பகம்,
சென்னை - 600014
முதற்பதிப்பு - ஜூன் - 2010
7. கௌமாரீஸ்வரி, எஸ். (உ.ஆ.), : பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள்
சாரதா பதிப்பகம்,
சென்னை - 600014
ஆறாம் பதிப்பு - 2017

8. சுப்பிரமணியன், ச.வே. (உ.ஆ.), : சங்க இலக்கியம் (எட்டுத்தொகை)
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
31, சிங்கர் தெரு, பாரி முனை,
சென்னை - 600108
இரண்டாம் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2010
9. சுப்பிரமணியன், ச.வே. (உ.ஆ.), : சங்க இலக்கியம் (பத்துப்பாட்டு)
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
31, சிங்கர் தெரு, பாரி முனை,
சென்னை - 600108.
இரண்டாம் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2010
10. சுப்பிரமணியன், ச.வே. (உ.ஆ.), : தொல்காப்பியம் (முழுவதும்)
மெய்யப்பன் பதிப்பகம்,
53, புதுத்தெரு,
சிதம்பரம்-608001
இரண்டாம் பதிப்பு - ஜனவரி - 2015
11. சுப்பிரமணியன், பெ. (உ.ஆ.), : பரிபாடல்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
நான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2011
12. செயபால், இரா. (உ.ஆ.), : அகநானூறு
(தொகுதி 1, 2)
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
நான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2011
13. டேவிட் பிரதாப் சிங், (உ.ஆ.), : முத்தொள்ளாயிரம்
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
31, சிங்கர் தெரு, பாரி முனை,
சென்னை - 600108
முதல் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2002
14. தட்சிணாமூர்த்தி, அ. (உ.ஆ.), : ஐங்குறுநூறு
(தொகுதி 1, 2)
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
நான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2011

15. நாகராசன், வி. (உ.ஆ.), : குறுந்தொகை
(தொகுதி 1, 2)
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
நான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2011
16. பாலசுந்தரம் பிள்ளையவர்கள், : நாலடியார்
திருநெல்வேலி, தென்னிந்திய
சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், லிமிடெட்,
154, டி.டி.கே சாலை,
சென்னை - 18
ஒன்பதாம் பதிப்பு - 1999
17. பாலசுப்பிரமணியன், கு.வே. : புறநானூறு
(உ.ஆ.), (தொகுதி 1, 2)
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
நான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2011
18. மாணிக்கவாசகன், ஞா. (உ.ஆ.), : சிலப்பதிகாரம்
உமா பதிப்பகம்,
சென்னை - 600001
ஆறாம் பதிப்பு - டிசம்பர் -2010
19. மாணிக்கவாசகன், ஞா. (உ.ஆ.), : பழமொழி நானூறு
உமா பதிப்பகம்,
18/171, பவளக்காரத் தெரு,
மண்ணாடி,
சென்னை - 600001
இரண்டாம் பதிப்பு - மார்ச் - 2007
20. வரதராசனார், மு. (உ.ஆ.), : திருக்குறள்
அப்பர் அச்சகம்,
சென்னை - 108
முதல் பதிப்பு - மே - 1959
21. விசுவநாதன், அ. (உ.ஆ.), : கலித்தொகை
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
நான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2011
22. வேங்கடராமன், ர். (ப.ஆ.), : நற்றிணை
மகாமகோபாத்தியாய,
டாக்டர் உ.வே.சாமிநாதையர் நூல் நிலையம்,
பெசன்ட் நகர்,
சென்னை - 90
இரண்டாம் பதிப்பு - 1997

துணைமைச் சான்றாதாரங்கள்

1. அண்ணாதுரை, கு., : அறிவியல் கல்வி
அகிலாண்டேஸ்வரி
5, முத்துவேல் லே-அவுட்,
விழுப்புரம் - 605602
முதல் பதிப்பு - 2012
2. அம்பிகா, க., : ஏடு
அவ்வை பப்ளிகேசன்ஸ்,
33, மாதா கோவில் மெயின் ரோடு,
கே.புதூர், மதுரை -7
முதல் பதிப்பு - ஜனவரி - 2014
3. அன்னிதாமசு, : சமூகத்திலும் இலக்கியத்திலும் ஊனமுற்றோர்
உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்,
சி.ஐ.டி. வளாகம்,
தரமணி அஞ்சல்,
சென்னை - 600113
முதல் பதிப்பு - 2004
4. இயக்குவனார் திருவள்ளுவன்., : அன்றே சொன்ன அறிவியல் (சங்க காலம்)
மலர்க் கொடி வெளியீட்டகம்,
23 எச், ஓட்டேரிச் சாலை, புழுதிவாக்கம்,
சென்னை - 600091
முதல் பதிப்பு - 2018
5. இரத்தின சக்திவேல், : ஆரோக்கியம் தரும் முளை தானியம், நுணாக்
கனி (Noni) கனி - காய் - கீரை
காளீஸ்வரி பதிப்பகம்,
4/2, சுந்தரம் தெரு,
(நடேசன் பூங்கா அருகில்)
தி.நகர்,
சென்னை - 600017
முதல் பதிப்பு - ஜூன் - 2013
6. இறையன்பு, வெ., : வாழ்க்கையே ஒரு வழிபாடு
விஜயா பதிப்பகம்,
20, ராஜவீதி,
கோயம்புத்தூர்,
பதினொன்றாம் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2014
7. கணேசன், கு., : வள்ளுவம், செவ்வியிலிருந்து நவீனத்துக்கு
காவ்யா
16, இரண்டாம் குறுக்குத்தெரு,
டிரஸ்ட்புரம்,
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை - 600024

8. கிருஷ்ணமூர்த்தி, சா., : தமிழரின் மரபுச்செல்வங்கள்
அறிவியல், தொழில் நுட்பம்
உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்
சி.ஐ.டி. வளாகம்,
தரமணி அஞ்சல்,
சென்னை - 600113
முதல் பதிப்பு - 2005
9. குருசாமி, மா.பா., : மருந்தாகும் உணவு
காந்திய இலக்கியச் சங்கம்,
காந்தி மியூசிய வளாகம்,
மதுரை - 625020
மூன்றாம் பதிப்பு - செப்டம்பர் - 2014
10. சக்திவேல், சு., : நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
31, சிங்கர் தெரு, பாரி முனை,
சென்னை - 600108
இருபதாம் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2014
11. சம்பத், க.க., : தமிழர் மருத்துவம்
தமிழன் பதிப்பகம்,
49 (ப.எண்.72), பஜனை கோவில் தெரு,
சூளைமேடு,
சென்னை - 94
முதல் பதிப்பு - பிப்ரவரி - 2001
12. சாமிநாதன், த., : சங்க காலத் தொழில் நுட்பம்
அன்னம்,
மனை எண்-1, நிர்மலா நகர்,
தஞ்சாவூர் - 613007
முதல் பதிப்பு - டிசம்பர் -2013
13. சுகி.சிவம்., : விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும்
கவிதா பப்ளிகேசன்ஸ்,
தபால் பெட்டி எண்: 6123
8, மாசிலாமணி தெரு,
பாண்டி பஜார், தி.நகர்,
சென்னை - 600017
மூன்றாம் பதிப்பு - மார்ச் - 2014
14. சேதுராமன், பி., : ஆற்றுப்படை இலக்கியத்தில் தமிழர் வாழ்வியல்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
முதல் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2011

15. தன்யகுமார்., : இந்திய மூலிகைகள் மருத்துவ குண அகராதி
நர்மதா பதிப்பகம்,
நல்ல நூல் வெளியீட்டார்கள்
10, நானா தெரு,
(தி.நகர் தலைமை அஞ்சலகத்தை ஒட்டிய தெரு)
பாண்டி பஜார், தி.நகர்,
சென்னை - 600017
முதல் பதிப்பு - ஆகஸ்ட் - 2016
16. திராவிடமணி, பொ., : அறிவியலும் இலக்கியமும்
இந்திராகாந்தி, பு., நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
முதல் பதிப்பு - ஜூன் - 2016
17. நர்மதா, : தமிழகத்தில் தேவரடியார் மரபு பன்முக நோக்கு
அகமது வணிக வளாகம், தரைத்தளம்,
12/293, இராயப்பேட்டை, நெடுஞ்சாலை,
இராயப்பேட்டை.
சென்னை - 600014
முதல் பதிப்பு - ஜூலை - 2009
18. நரேந்திரன், சு., : தமிழ் மருத்துவ இதழ்கள்
உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்,
சி.ஐ.டி. வளாகம்,
தரமணி அஞ்சல்,
சென்னை - 600113
முதல் பதிப்பு - 2003
19. நாகராசன், கரு., : சிந்தனைப் பூக்கள்
அன்புப் பதிப்பகம்,
316, என்.ஜி.ஓ.காலனி,
செங்கற்பட்டு - 603001
முதற்பதிப்பு - டிசம்பர் -2013
20. நிரஞ்சனா தேவி, இரா., : தென்னிந்திய மருத்துவ வரலாறு
உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்,
சி.ஐ.டி. வளாகம்,
தரமணி அஞ்சல்,
சென்னை - 600113
முதல் பதிப்பு - 2004
21. பசுமலையரசு, மு., : செந்தமிழும் சித்த மருத்துவமும்
சீதை பதிப்பகம்,
6/16, தோப்பு வேங்கடாசலம் தெரு,
திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600005
முதல் பதிப்பு - மே -2006

22. பாலசுந்தரம், இ., : தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம்
மணிமேகலைப் பிரசுரம்,
தபால் பெட்டி எண்: 1447,
தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர்,
சென்னை - 600017
இரண்டாம் பதிப்பு - 2006
23. பாலசுப்பிரமணியன், சி., : சங்க இலக்கியம் - சில பார்வைகள்
பாரி நிலையம், 90, பிராட்வே,
சென்னை - 600108
முதல் பதிப்பு - 2008
24. பாலசுப்பிரமணியன், சி., : தமிழ் இலக்கிய வரலாறு
மணமலர்ப் பதிப்பகம்,
சென்னை
29-ஆம் பதிப்பு - 1999
25. மங்கையர்க்கரசி, க., : பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் அறிவியல்
சிந்தனைகள்
லாவண்யா பதிப்பகம்,
29/15, தானப்ப தெரு,
திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600005
முதல் பதிப்பு - மார்ச் - 2017
26. மணி.மாறன், : தமிழ் ஆய்வுக்கட்டுரைகள்
சரசுவதி மகால் நூலகம் மற்றும் ஆய்வு மையம்,
தஞ்சாவூர்
இரண்டாம் பதிப்பு - 2016
27. மாணிக்கவாசகன், ஞா., : திருமந்திரம்
(உ.ஆ.), உமா பதிப்பகம்,
18, பழைய எண்.171. பவளக்காரத் தெரு,
மண்ணடி,
சென்னை - 600001
ஏழாம் பதிப்பு - மே -2012
28. மாதையன், பெ., : சங்க இலக்கியத்தில் வேளாண் சமுதாயம்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
இரண்டாம் பதிப்பு - மார்ச் 2010
29. மீனாட்சி சுந்தரம், அ., : கற்றல் மற்றும் மனித வளர்ச்சி உளவியல்
காவ்யமாலா பப்ளிகேசன்ஸ்,
7-8, எஸ்.எஸ். நகர்,
சின்னாளப்பட்டி - 624301
திண்டுக்கல் மாவட்டம்
முதல் பதிப்பு - ஆகஸ்ட் - 2009

30. முத்துலக்குமி, வே., : சீர்தரு செல்வம்
அனிதா பதிப்பகம்,
22/18, சம்புகேசுவரர் நகர்,
திருவாணைக்கோவில் - 620005
முதல் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2002
31. ராஜ் கௌதமன், : பாட்டும் தொகையும் தொல்காப்பியமும் தமிழ்ச்
சமூக உருவாக்கமும்
தமிழினி,
67,பீட்டர்ஸ் சாலை, ராயப்பேட்டை,
சென்னை - 14
முதல் பதிப்பு - நவம்பர் - 2006
32. வனிதா, ச., : வாழ்வியல் பண்பாட்டுத் தாளிகைகள்
காவ்யா வெளியீடு,
சென்னை
முதல் பதிப்பு - 2015
33. வாசுதேவன், இரா., : தமிழர் வாழ்வில் வளர்ந்த சித்த மருத்துவ
உத்திகள்
தாமரை பப்ளிகேசன்ஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
இரண்டாம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 2015
34. வாசுதேவன், கா., : இரட்டைக் காப்பியங்கள் காட்டும் சமுதாயம்
தேவன் பதிப்பகம்,
43, திருநகர், திருவாணைக்கோவில்,
திருச்சிராப்பள்ளி - 620005
முதல் பதிப்பு - மே - 1997

கட்டுரைகள்

1. கண்ணகி கலைவேந்தன்., (தொ.ஆ.), : தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம்
ஒளவைக் கோட்டம்,
திருவையாறு - 613204
தஞ்சாவூர் மாவட்டம்
முதல் பதிப்பு - ஜூன் - 2005
2. காந்திமதி, நா., (தொ.ஆ.), : செவ்விலக்கியத் தேடல்கள்
பாவை பிரிண்டர்ஸ் (பி)லிட்,
142,ஜானி ஜான் கான் சாலை,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600014
முதல் பதிப்பு - 2004

3. காயித்தே மில்லத் அரசு மகளிர் கல்லூரி : உரைநடைப் பூக்கள்
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,
41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,
அம்பத்தூர்,
சென்னை - 600098
முதல் பதிப்பு - செப்டம்பர் - 2007
4. சங்கரவீரபத்திரன், கே.,
(தொ.ஆ.), : செவ்வியல் நூல்களில் தமிழ்ச் சமுதாயம்
மெய்யப்பன் பதிப்பகம்,
53, புதுத்தெரு,
சிதம்பரம் - 608001
முதல் பதிப்பு - டிசம்பர் - 2012
5. சந்திரசேகரன், இர.,
சரவணன், ப.,
குணசீலன், இரா.,
(ப.ஆ.), : செவ்வியல் மொழிகள் இலக்கியங்கள்
இலக்கணங்கள்
நாம் தமிழர் பதிப்பகம்,
17/1, தாச்சி அருணாச்சலம் தெரு,
மயிலாப்பூர்,
சென்னை - 4
முதல் பதிப்பு - ஜூன் - 2009
6. ஜீன் லாறன்ஸ், செ.,
பகவதி, கு.,
(ப.ஆ.), : தமிழியல் ஆய்வுச் சிந்தனைகள்
உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்,
சி.ஐ.டி. வளாகம்,
தரமணி அஞ்சல்,
சென்னை - 600113
முதல் பதிப்பு - 2007
7. ஜெயசீலி, வ.,
(ப.ஆ.), : தமிழ்க் கவிதை மரபில் பெண் எழுதியதும்
பெண்களை எழுதியதும்
தமிழ்த்துறை,
திருச்சிலுவைக் கல்லூரி, (தன்னாட்சி)
நாகர்கோவில் - 629004
கன்னியாகுமரி மாவட்டம்
முதல் பதிப்பு - 2012

கலைக்களஞ்சியங்கள்

1. சிங்காரவேலு முதலியார், ஆ., : அபிதான சிந்தாமணி
ஏசியன் எஜிகேசனல் சர்விஸ்சஸ்,
புதுடெல்லி,
மெட்ராஸ் - 1996
முதல் பதிப்பு - 1981

2. பாலுசாமி, நா.,
(மு.ப.), : வாழ்வியற் களஞ்சியம்
(தொகுதி : 10)
தமிழ் பல்கலைக்கழக வெளியீடு,
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்,
தஞ்சாவூர்
மறுப்பதிப்பு - 1991
3. ----- : பிரிட்டானிக்கா தகவல் களஞ்சியம்
(தொகுதி: 2)
ஆனந்த விகடன் அச்சகம்,
சென்னை

அகராதிகள்

1. கதிரைவேற் பிள்ளை, நா., : தமிழ்மொழி அகராதி
ஏசியன் எனிகேசனல் சர்விஸ்சஸ்,
புதுடெல்லி,
மெட்ராஸ் - 1998
ஆறாம் பதிப்பு - 1992
2. கழகப்புலவர் குழுவினர், : கழகத் தமிழ் அகராதி
திருநெல்வேலி, தென்னிந்திய
சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்,
லிமிடெட்,
154, டி.டி.கே சாலை,
சென்னை - 18.
பதினான்காம் பதிப்பு - அக்டோபர் - 1998

இதழ்கள்

1. தினத்தந்தி நாளிதழ்
2. தினமலர் நாளிதழ்
3. அறிக அறிவியல் மாத இதழ்
4. ஹெல்த் கேர் மருத்துவ மாத இதழ்
5. ஹெல்த் டுடே மருத்துவ மாத இதழ்

பின்னிணைப்புகள்

மூலிகைகளின் மருத்துவ குணங்கள்

துளசி



- ❖ மார்புச் சளி நோயைக் குணப்படுத்தும்.
- ❖ காய்ச்சல் மற்றும் காது வலிக்கு மருந்தாகும்.
- ❖ தோல் வியாதிகளுக்குப் பயன்படும்.

வேம்பு



- ❖ குருதியின் சர்க்கரை அளவினைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- ❖ தலைமுடி உதிர்வையும், நரையினையும் தடுக்கும்.
- ❖ மூலநோய் மற்றும் சிறுநீர் உறுப்புகளின் நோய்களைப் போக்கும்.

வெற்றிலை



- ❖ இலையின் சாறு ஜீரணத்திற்கு உதவுகிறது.
- ❖ தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொழுந்து வெற்றிலை மற்றும் மிளகு சேர்த்து தொடர்ந்து எட்டு வாரங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் எடை குறையும்.
- ❖ வயிற்றுப் பிரச்சனைகளைப் போக்கும் மருந்தாகவும், உடலின் வலிமைக்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வில்வம்



- ❖ இலைகள் ஆஸ்துமா, காய்ச்சல் மற்றும் சளியைப் போக்கும்.
- ❖ பட்டை இதய துடிப்பு, விட்டு விட்டு வரும் காய்ச்சல், மன உளைச்சல் ஆகியவற்றை தீர்க்கும்.
- ❖ வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி, அஜீரணங்களைப் போக்கும்.

அருகம்புல்



- ❖ புல்லின் குளிர்ந்த சாறு பாலுடன் கலந்து பருகினால் மூல நோய் குருதி கசிவுக்கு மருந்தாகிறது.
- ❖ சிறு நீர்க்கழிப்பு உறுப்புகளின் எரிச்சலைப் போக்கும்.
- ❖ நீரழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தினந்தோறும் இச்சாறை அருந்துவது உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

ஆமணக்கு



- ❖ இலைகளை வதக்கி தோல் கட்டி மற்றும் புண்மீது பற்றாகக் கட்டப்படுகிறது.
- ❖ தாய்ப்பால் சுரப்பினை அதிகரிக்க மார்பகங்களின் மீது இவற்றின் எண்ணெய் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ❖ இதனுடன் வாசனைப் பொருள் சேர்த்து தலைமுடி தைலம் தயாரிப்பர்.

கரிசிலாங்கண்ணி



- ❖ கல்லீரல், மண்ணீரல் பெரிதாவதால் உள்ள அடைப்புகளைப் போக்கும்.
- ❖ தேள் கடிக்கு மருந்தாகும், மற்ற வீக்கங்களை குறைக்கும்.
- ❖ இலையை அரைத்து அடை தட்டிக் காய வைத்து தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்துத் தேய்த்தால் முடி கறுத்துச் செழித்து வளரும்.

கற்பூரவல்லி



- ❖ சாற்றை சர்க்கரையுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது வயிற்றுப் புசம் அகற்றும்.
- ❖ நசுக்கப்பட்ட இலைகள் தலைவலியைப் போக்கும்.
- ❖ இளைப்பு நோய், கல் உண்டாதல், நாட்பட்ட இருமல், அஜீரணம் போன்றவை குணமாகும்.

கற்றாழை



- ❖ தோலினைப் பாதுகாத்துக் குறிப்பாக முகத்தினை அழகுபடுத்தும்.
- ❖ மாதவிடாய் நிறுத்தும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ❖ தலைமுடிக்கு கறுப்பிடவும் (Dye) வளர்ச்சியினைத் தூண்டவும் பயன்படுகிறது. தலையில் ஏற்படும் பொடுகு நீக்கவும் பயன்படுகிறது.

கறிவேப்பிலை



- ❖ கறிவேப்பிலையை அதிகம் உணவில் பயன்படுத்தினால் தலைமுடி நரைப்பதைத் தடுக்கும்.
- ❖ கனிச்சாறுடன் எலுமிச்சை சாற்றைக் கலந்து பூசினால் பூச்சிக் கடியின் விசத்தைக் குணப்படுத்தும்.
- ❖ வேர்ப்பட்டை சிறுநீரகங்களின் வலியைப் போக்கும் தன்மையுடையது.

கஸ்தூரி மஞ்சள்



- ❖ மஞ்சளிலுள்ள கர்குமின் எனும் பொருள் பாக்டீரிய எதிரியாக செயல்படுகிறது.
- ❖ புற்று நோயின் கடுமையினைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- ❖ அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம் மற்றும் சீரணத்தை ஊக்குவிக்கப் பயன்படுகிறது.

குப்பைமேனி



- ❖ மூச்சுக்குழல் மற்றும் ஆஸ்துமா நோய்க்கு மருந்தாகிறது.
- ❖ தோல் வியாதிகளுக்கு மேல் பூச்சாகிறது.
- ❖ சொறி, படுக்கைப் புண் மற்றும் நாட்பட்ட புண்களை ஆற்றுகிறது.

கீழாநெல்லி



- ❖ மஞ்சட்காமாலை, இனப்பெருக்க உறுப்பு நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது.
- ❖ சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் பாதிப்புகளைத் தடுத்து டயாலிசிஸ் செய்வதிலிருந்து நம்மை காக்கும்.
- ❖ குடல் வலி, வயிற்றுப்போக்குகளை சரி செய்யும்.

செம்பருத்தி



- ❖ முடியைக் கறுப்பாகவும், மெருதுவாகவும் மாற்றக்கூடியது.
- ❖ வேர் இருமலைப் போக்கும்.
- ❖ செம்பருத்தி இலை தேநீரை தொடர்ந்து பருகினால் பெண்களுக்குரிய ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அளவு சமச்சீராக அமைய உதவும்.

தான்றிக்காய்



- ❖ தொண்டை கரகரப்பு, தொண்டைப் புண் மற்றும் இருமலுக்கு மருந்தாகிறது.
- ❖ மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க காய் பயன்படுத்தப் படுகிறது.
- ❖ வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் அஜீரணத்தை போக்க வல்லது.

திப்பிலி



- ❖ தோல் நோய்கள், பித்த நீர்ப்பை நோய்கள், வயிற்றுப்போக்கு போன்றவைகளை போக்க கூடியது.
- ❖ பிள்ளைப் பேறுக்குப் பின் மகளிர்க்கு திப்பிலி பொடி மித வெப்ப நீரில் கலந்து கொடுப்பதால் குருதிப் போக்கு தடுக்கப்படுகிறது.
- ❖ குழந்தைகளின் குடல் நோயில் புழு அகற்றுவியாக செயல்படுகிறது.

தூதுவளை



- ❖ இருமல் மற்றும் நுரையீரல் நோய்களுக்கு மருந்தாகின்றது.
- ❖ வேரின் கசாயம் காசநோயைத் தீர்க்கக் கூடியது.
- ❖ ஆஸ்துமா, மூச்சுக்குழல் அழற்சி, மக்கட்பேறு மருத்துவத்தில் பயன்படுகிறது.

தேற்றான் விதை



- ❖ நீரழிவு நோய்க்கு மருந்தாகிறது.
- ❖ ஜீரண உறுப்புகளின் உட்சுவர்களைச் சரிபடுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது.
- ❖ கண்நோய்களுக்கு இதன் விதையை பொடியாக்கி இமையின் மேல் பூசப்படுகிறது.

நாயுருவி



- ❖ இலையின் பசை விசப்பூச்சிகளின் கடிக்கு மருந்தாகிறது.
- ❖ சிறுநீரக நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது.
- ❖ மூலகட்டிகளுக்கு வேரின் பொடியைத் தேனுடன் சேர்த்து உட்கொள்ளப்படுகிறது.

பிரண்டை



- ❖ இலைகளும், இளம் தண்டும் உடல் நலம் தேற்றுபவை.
- ❖ தண்டின் சாறு எலும்பு முறிவுகளில் பயன்படுகிறது.
- ❖ முறையற்ற மாதவிடாய், ஆஸ்துமா ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

மணித்தக்காளி



- ❖ நெஞ்சுப்பை எரிச்சலை அகற்றவல்லது.
- ❖ செடியின் சாறு கல்லீரல் மற்றும் கணையத்தின் வீக்கம், மூல நோய், நீர்க்கோர்வையை போக்கவல்லது.
- ❖ தோல் வியாதிகளுக்கு மருந்தாகிறது.

மருதானி



- ❖ தசைவலி மற்றும் தலைவலிக்கு அரைத்துப் பற்றுப்போட குணமாகும்.
- ❖ காலில் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தடுக்க பசையாக உதவும்.
- ❖ இலைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் களிம்பு காயங்களையும் நாட்பட்ட புண்களையும் போக்கவல்லது.

வல்லாரை



- ❖ உடலின் வலு அதிகரிக்கவும் வைரஸ் நோய்க்குப்பின் உடல் தேறவும் உதவுகிறது.
- ❖ தொழுநோய், தோல் புண்கள் மற்றும் தோல் நோய்களைச் சரிபடுத்தும்.
- ❖ இத்தாவரம் சக்தி அளிக்கும் தாவரம், நினைவாற்றலையும், கவனத்தையும் அதிகரிக்கப் பயன்படுத்துவர்.

வெள்ளெருக்கு



- ❖ மலர்கள் ஜீரணத்தைத் தருபவை.
- ❖ வயிற்று வலியினைப் போக்கக் கூடியது.
- ❖ வதக்கிய இலைகள் வீக்கமடைந்த மற்றும் வலியுள்ள மூட்டுக்களின் மேல் வைத்துக்கட்டப்படும்.

திருநீற்றுப்பச்சிலை



- ❖ பூச்சிகளை அகற்றும். சுரத்தைக் குறைக்கும்.
- ❖ கபத்தை வெளிக்கொணரும். குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்தும்.
- ❖ வியர்க்கச் செய்யும், காயங்களுக்குத் தடவ பயன்படும்.

நெல்லி



- ❖ இரத்த சோகை, மஞ்சள் காமாலை மற்றும் அஜீரண நோய்களுக்கு மருந்தாகிறது.
- ❖ சர்க்கரை நோயாளிகளின் கணையத்தினை வலுவேற்ற உதவும்.
- ❖ வைட்டமின் சி குறைவால் ஏற்படும் ஸ்கர்வி என்ற நோய்க்கு எதிரானது.

ஆவாரை



- ❖ வேகவைத்த ஆவாரம் பூக்களின் தண்ணீரைப் பருகினால் காய்ச்சல் குணமாகும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் அதிகரிக்கும்.
- ❖ ஆவாரம் பூக்களை பச்சையாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிறு மற்றும் குடல்களில் நிறைந்திருக்கும் நச்சுக்கள் முழுவதும் வெளியேறும்.
- ❖ பூக்களை கூட்டு போல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் அதிக இரத்த போக்கு மற்றும் அடிவயிற்றின் வலி குறையும்.

முடக்கத்தான்



- ❖ தோல் நோய்களுக்கு இதன் இலையின் சாறு மேல் பூச்சாக தடவப்படுகிறது.
- ❖ நரம்பு நோய்கள் மற்றும் முடக்கு நோய்களை போக்கும்.
- ❖ இதன் கசாயம் மூல நோய்க்கு மருந்தாகிறது.

நித்திய கல்யாணி



- ❖ புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது.
- ❖ குருதியின் சர்க்கரை அளவினைக் குறைக்கக் கூடியது.
- ❖ இலையின் வடிநீர் மாதவிடாய் தொடர்பான நோய்களைப் போக்கும்.

ஜாதிக்காய்



- ❖ வயிற்றுப்போக்கு, உப்புசம், குடல்வலி ஆகியவற்றினைப் போக்க உதவுகிறது.
- ❖ இவற்றின் எண்ணெய் மூட்டுவலி, பக்கவாதம் ஆகியவற்றினைப் போக்குகிறது.
- ❖ ஜாதிக்காயினை அரைத்து தயாரித்த பசை தேமல், படை போன்ற தோல் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

மருத்துவம் பற்றிய பழமொழிகள்

- ❖ பசித்துப்புகி.
- ❖ மகிழ்வுடன் புகி.
- ❖ பல்லால் அரைத்துப் புகி.
- ❖ கோபம் அவிர்த்துப் புகி.
- ❖ குறைவாகப் புகி.
- ❖ அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு.
- ❖ உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கு அழகு.
- ❖ உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே.
- ❖ உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே.
- ❖ ஒரு பானைச் சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம்.
- ❖ கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது.
- ❖ கூழானாலும் குளித்துக்குடி.
- ❖ சுக்குக்கு மிஞ்சின மருந்தும் இல்லை சுப்பிரமணிய சாமிக்கு மிஞ்சின கடவுளும் இல்லை.
- ❖ சுத்தம் சோறு போடும்.
- ❖ நொறுங்கத் தின்னவனுக்கு நூறு வயசு.
- ❖ பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.
- ❖ விருந்தும், மருந்தும் மூன்றே நாள்.
- ❖ வீட்டுச் செல்வம் மாடு தோட்டச்செல்வன் முருங்கை.
- ❖ வேம்பினாலும் விரும்ப விரும்பக் கரும்பு.
- ❖ பனை பசி தீர்க்கும், வில்வம் விடம் தீர்க்கும்.

- ❖ நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.
- ❖ சிறுகுழந்தை இல்லாத வீடும் வீடல்ல சீரகம் இட்டு ஆக்காத கறியும் கறியல்ல.
- ❖ கறிவேப்பிலை காய்கறிக்கெல்லாம் தாய்ப்பிள்ளை.
- ❖ வல்லாரைக் கீரையால் மறதியும் மாயமாகும்.
- ❖ மூத்தோர் சொல்லும் முழுநெல்லிக்காயும் முன்புளிக்கும் பின் இனிக்கும்.
- ❖ பட்டினியே நன்மருந்து.
- ❖ ஆயிரம் வேரைக் கொணர்ந்தவன் அரை வைத்தியன்.
- ❖ உண்டபின் நூறு அடி உலாவி உறங்கு.
- ❖ மாலை வெய்யில் மனிதனுக்கு நல்லது.
- ❖ கொழுத்தவனுக்கு கொள், இளைத்தவனுக்கு எள்.
- ❖ எண்சான் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்.
- ❖ கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி.
- ❖ மூடி வைத்த புண் ஆறாது.
- ❖ குமரியைத் தின்றால் நூறு வயசு.
- ❖ பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்.
- ❖ ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி.
- நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி.
- ❖ வைத்தியனுக்குத் தன் மருந்து பலிக்காது.
- ❖ சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை.
- தாய்க்கு மிஞ்சிய உறவும் இல்லை.
- ❖ குடலின் சுத்தமே உடலின் சுத்தம்.

- ❖ ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்
அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்.
சேற்று நீர் இரண்டும் போக்கும்.
- ❖ வியாதியினும் மருந்து கொடியது.
- ❖ வேப்பெண்ணெய் விருந்தெண்ணெய் அல்ல, மருந்தெண்ணெய்.
- ❖ தூதுளை ஆயுளை விருத்தி செய்யும்.
- ❖ அகத்துப்புண்ணுக்கு அகத்திக்கீரை.
- ❖ அத்தி பூத்தாற் போல.
- ❖ அரச மரத்தைச் சுற்றியதும் அடிவயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டாளாம்.
- ❖ ஆவாரை இலையும் ஆபத்துக் குதவும்.
- ❖ எந்த வீக்கத்திற்கும் எருக்கன் பாலடி.
- ❖ எள்ளு தின்றால் எள் அளவு பசி தீரும்.
- ❖ ஒரு போது உண்பான் யோகி
இரு போது உண்பான் போகி
மூப்போது உண்பான் ரோகி.
- ❖ குப்பை மேனிச்சாறு கோழையை அறுக்கும்.
- ❖ திரிபலை தின்றால் துவரேறும், கறிவேம்பு தின்றால் பசியேறும்.
- ❖ நெய் உருக்கி, மோர் பெருக்கி, நீர் சுருக்கி.
- ❖ நோயாளிக்குத் தெரியும் நோயின் வருத்தம்.
- ❖ மக்களைக் காக்கும் மணித்தக்காளி.
- ❖ வாழை தண்டும் கீரையும் வழியொடு நீரை இறக்கும்.
- ❖ வேம்புக்குப் பல் அழகுபெறும், வேலுக்குப் பல் இறுகும்.

செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

அழகப்பா பல்கலைக்கழகத் தமிழ் முனைவர் (பிஎச்.டி.) பட்டத்திற்குப் பகுதி
நிறைவாக அளிக்கப்பெறும் ஆய்வேடு

ஆய்வாளர்

க.லெட்சுமி

(பதிவு எண்: 1191)

நெறியாளர்

முனைவர் கூ.இராஜலெட்சுமி

தமிழாய்வுத்துறை

அரசு மகளிர் கலைக் கல்லூரி, சிவகங்கை



அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்

(தேசியத் தர நிர்ணயக் குழுவின் மூன்றாம் சுற்றுத் தரமதிப்பீட்டில் A+ (CGPA:3.64)

தகுதி மற்றும் மத்திய மனிதவள மேம்பாட்டு அமைச்சகம் - பல்கலைக்கழக

மானியக்குழுவின் முதல்தரப் பல்கலைக்கழகத் தகுதி பெற்றது.)

காரைக்குடி - 630 003

தமிழ்நாடு - இந்தியா

பிப்ரவரி - 2020

ஆய்வு நிறைவுரை

ஆய்வு நிறைவுரை

மருத்துவம் அறிவியலின் உச்சக்கட்ட வளர்ச்சியாகும். அவ்வகையில் செம்மொழி இலக்கியங்களில் மருத்துவம் பற்றிய சிந்தனைகள் மேலோங்கி உள்ளன. இவற்றில் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்த மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கைக்கு தேவையான மருத்துவக் கூறுகளை கையாண்டுள்ள விதத்தினை இவ்வாய்வு மூலம் அறிய முடிகிறது.

பழந்தமிழர் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்ததற்குப் பல காரணங்கள் இருந்த போதிலும், அவற்றில் முக்கியமானது அவர்கள் பின்பற்றிய உணவு முறையாகும். தமது அன்றாட வாழ்வில் மருத்துவக் குணமிக்க சிறு தானியங்களை விளைச்சல் செய்து அவற்றை உட்கொண்டனர் என்பதை இலக்கியங்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. அதில் வரகு, தினை, எள், உளுந்து, அவரை போன்ற மரகறி உணவுகளையும், இறைச்சியில் செம்மறிக்கிடா, ஆட்டிறைச்சி, கோழியிறைச்சி, மீன், நண்டு, ஆமை, நத்தை இவை போன்ற அசைவ உணவுகளையும் உண்டு நோய் நொடியின்றி வாழ்ந்தனர்.

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை வயதுக்கு ஏற்றவாறு சரிஅளவாக எடுத்து கொண்டால் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையில் அறுசுவை உணவினை தினமும் நம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவுகளை வாழையிலையிலும், தேக்கிலையிலும் பரிமாறி உண்டனர். இவ்விலைகளில் உணவு உண்ணும் போது உணவின் சுவையும், சீரணசக்தியும் அதிகப்படும். எது உணவோ அதுவே மருந்தாகவும், எது மருந்தோ அதுவே உணவாகவும் கொண்டு வாழ்ந்தவர்கள் நம் முன்னோர். இதனை உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற கருத்து தெளிவாக்குகின்றது.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவை உணவு சுத்தம் மட்டுமின்றி நம் கை, கால் சுத்தமும் அவசிய தேவை என்பதை உணர முடிகிறது. இவ்வாறு சுத்தமின்றி இருப்பின் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஐந்து வயதிற்கு கீழுள்ள சுமார் 20 லட்சம் குழந்தைகள் நிமோனியா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர் என்ற செய்தியினை அறியலாகிறது. அன்றைய மக்கள் குளம், ஆறு இவை போன்ற

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் நீரைப் பயன்படுத்தினர். அதை தூய்மைப்படுத்துவதற்கு தேற்றா விதையை பயன்படுத்தியுள்ளனர். அசுத்தமான நீரில் கிருமிகள் காணப்படும். அதன் காரணமாக காலரா, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற நோய்கள் பரவும். நோயிலிருந்து தங்களைக் காத்து கொள்ள தூய்மையான நீரினைப் பயன்படுத்திய தகவல் எடுத்துரைக்கப்படுகிறது.

வைகறைப் பொழுதில் விழித்தெழுந்து, முதல் செயலாக நீராடும் வழக்கத்தைக் மக்கள் பின்பற்றினர். அதன்பின் அன்றைய தினம் செய்ய வேண்டிய பணிகளை சிந்தித்து நிதானமாகச் செய்து வந்தனர். இவ்வாறு காலையில் விழித்தெழுவதன் மூலம் சுத்தமான பிராண வாயு சுவாசிக்க கிடைப்பதால் உடல் புத்துணர்வு பெருகிறது. இரு வேளைகளில் ஏதேனும் ஒரு முறை உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் போன்றவை ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையுடனும் திகழும். இதன் மூலம் உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் வேகமாகச் செல்லும் என்ற கருத்தைத் தெரிந்துகொள்ள முடிகிறது. காலையில் வீட்டைச் சுற்றி இருக்கும் குப்பைகளை அகற்றி, பசுஞ்சாண நீரைத் தெளித்துச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். சாணம் மற்றும் மஞ்சள் சிறந்த கிருமிநாசினி. ஆதலால் அவற்றை வீடு மற்றும் சுற்றுப்புறங்களில் நீருடன் கலந்து தெளித்து வந்த செய்தியைக் காணமுடிகிறது.

உண்டபின் வாயை நன்கு கொப்பளித்து, நீர்பருக வேண்டும். வாயில் நோய் கிருமிகள் அதிகம் இருக்க வாய்ப்பிருப்பதால் எந்நேரமும் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு முன்னர், உணவுத்துகள்கள் பற்களில் மாட்டி இருக்கும். இந்த உணவுத் துகள்கள் தான் பாக்டீரியா வளர ஏற்ற இடமாக அமைகிறது. இதனால், பல் சொத்தை உள்பட பல பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். இதைத் தவிர்க்க தினமும் இரண்டு வேளைகளிலும் பல் துலக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

நலமான வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கும் இன்னொரு காரணி மலம், சிறுநீர் வெளியேற்றமாகும். உணவு உண்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு முக்கியம் கழிவு நீக்கம். இவை இரண்டும் சம அளவில் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் ஒன்று

குறைந்து மற்றொன்று கூடினால் ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். மனிதன் நடமாடும் பொது இடங்களில் மனித கழிவுகளை கழிக்கும் போது காற்றின் வேகத்தால் பல நோய்கள் மக்களைத் தாக்கும். இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு ‘சுவச் பாரத் அபியான்’ என்ற பெயரால் சுகாதாரத்தோடு அமைந்த கழிப்பறை கட்டுவதற்கு அரசு மானியம் கொடுத்து வருகிறது.

உழைத்துக் களைத்த மனிதனுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு ஓய்வு தேவைப்படுகிறது. அந்நேரத்தில் அவன் உடல் உறக்கம் கொள்ள விரும்பும். உறக்கம் நரம்புகளுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கவல்லது. ஆனால் பகலில் உறக்கம் கொள்ளக் கூடாது, இரவில் மட்டும் உறங்குதல் நன்மை பயக்கும். காலம் தவறி உறங்குவதால் உடலில் வெப்பம் அதிகரிப்பதுடன் பல நோய்களும் வந்து சேர்கின்றன என்ற கருத்தை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

இல்லங்கள் நல்ல காற்றோட்ட வசதிகளுடன் கூடிய பெரிய சாளரங்கள் கொண்டு அமைக்கப்பட்டிருந்ததை அறிய முடிகிறது. இல்லங்களிலிருந்து கழிவு நீரை வெளியேற்ற ‘சுருங்கை தூம்பு’ பயன்படுத்தி சுகாதாரத்துடன் வாழ்ந்தனர் என்று புலனாகிறது.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு அவசியமாகக் கருதப்படுகிறது. இது மன வளர்ச்சிக்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் புத்துணர்ச்சி தரக்கூடியதாகக் காணப்படுகிறது. இதன் மூலம் சிறு வயதிலேயே ஏற்படும் உடல் பருமனைத் தடுக்க முடியும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவ்வாறு பழங்கால இலக்கியங்கள் பல்வேறு விளையாட்டுகளில் பங்கேற்ற மக்கள் மன மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்த செய்தியினைக் காணமுடிகிறது.

உடலில் உள்ள உறுப்புக்களுள் கண்கள் சிறப்புத் தன்மை வாய்ந்தவை. அக் கண்களால் மின்னல், எரிமீன், சூரியக் கதிர்கள் இவைகளை வெறும் கண்களால் பார்க்கக் கூடாது, அவ்வாறு பார்த்தால் கண்கள் பாதிக்கக் கூடும். கண்ணின் மகத்துவத்தை அறிந்து ‘கண் தானம்’ என்ற மிக பெரும் தானத்தையும் செய்கின்றனர். இந்தியாவில் கண் தானம் செய்வதில் 6 ஆண்டுகளாக தமிழகம் தொடர்ந்து முதல்

இடத்தில் உள்ளது என்ற செய்தி அண்மையில் நாளிதழில் வெளியாகியது. இதன் மூலம் கண்களைத் தானமாகப் பெறுவதன் மூலம் பார்வையிழந்து தவிக்கும் பெரும்பாலானோருக்கு ஒளியூட்ட முடியும். மகத்துவம் நிறைந்த கண் தானத்தின் தேவையையும் சிறப்பையும் உலகுக்கு உணர்த்தும் நோக்கில் ஒவ்வொரு ஆண்டும், செப்டம்பர் 8-ம் தேதி தேசிய கண்தான தினம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

வளிமண்டலத்திலிருக்கும் காற்றைச் சுத்திகரிக்க உதவுவது மரங்கள். இவை கார்பன்டை ஆக்ஸைடை உட்கிரகித்துக் கொண்டு ஆக்ஸிஜனை வெளியிடுகிறது. ஆகையால் தான் நம் முன்னோர் அரசும், வேம்பும் இணைந்திருக்கும் இடங்களில் அம்மன் வழிபாட்டினை மேற்கொண்டனர். கோவில்களில் வேம்பும் அரசும் இருக்கும் இடத்தை பெண்கள் சுற்றிவரும் போது அதிக அளவில் ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. இதன் மூலம் தீமைபயக்கக் கூடிய கிருமிகள் அழிந்து பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பை சார்ந்த பிரச்சனைகள் சரியாகிறது, என்பதை இது போன்ற நிகழ்வுகள் எடுத்துரைக்கின்றது. மேலும் இலை தழை ஆடையை நம் முன்னோர் உடுத்தினர். இது உடலில் உள்ள சூட்டை குறைக்கும் இயல்புடையதால் இன்றும் அம்மன் கோயில்களில் நேர்த்திக் கடனாக வேப்பிலைச் சேலை அணிவதைக் காண முடிகிறது.

தைத்திங்களில் நோன்பிருந்த பின்னர் உணவு உண்ணும் வழக்கத்தை அக்கால மக்கள் மேற்கொண்டிருந்தனர். விரதம் இருப்பதனால் உடல் எடை குறைய உதவுகிறது. ஆன்டியாக்சிடன்டை அதிகரித்து, வயதான தோற்றத்தை குறைக்கிறது. மார்கழி, தை மாதத்தில் ஓசோன் என்னும் உயிர்வளி தாழ்வதால், அதிகாலையில் எழுந்து நீராடி கோவிலுக்கு செல்லும் போது தூய்மையான காற்று நம் மீது படும். இது உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் என்று அறிவியல் கூறுகின்றதை இலக்கியங்கள் மறைமுகமாக கூறியிருப்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

பூப்பெய்திய மூன்று நாட்களும் விலகியிருந்து, அதன் பின்னர் பன்னிரெண்டு நாட்களும் கூடியிருக்கும் போது கரு தோன்றும் என்பதை அறிய முடிகிறது. இதனை இன்றைய மருத்துவ உலகம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. ஆண் பெண் சேர்க்கையில்

கருவறும் தன்மை அதிகமுள்ளது. இது பெண் மாதவிலக்கு வந்து பனிரெண்டு நாளிலிருந்து பதினாறு நாட்களுக்குள் நடைபெறும் என்பதை மெய்ப்பிக்கின்றது.

சங்க காலத்தில் மகப்பேறு மருத்துவம் அறிவியல் பார்வையோடு பார்க்கப்பட்டதனை இலக்கியங்கள் தெரிவிக்கின்றன. பெண்களுக்கு ஏற்படும் 'வயா நோய்' குறித்த செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளன. குழந்தை பிறந்த உடன் தாயின் உடல் வெப்பம் மிகுந்து காணப்படுவதனால் வெண் கடுகை அரைத்து, நெய்யுடன் கலந்து பூசி நீராடியதைக் குறிப்பிடுகின்றது. குழந்தை ஈன்ற பின், தீட்டுக்காலம் முடியும் வரை அவளைத் தனிக்கட்டிலில் அமர்த்தி, தீட்டு பிறரை பாதிக்க விடாதபடி பாதுகாக்கப்பட்டதை அறிவறுத்துகிறது. குழந்தை வளர்ப்பு சிக்கலானது. இளம் பருவத்தில் எண்ணற்ற நோய்த் தொற்றுகள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இது தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். மேலும் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் புகட்டுவதன் அவசியத்தை இலக்கியங்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. இதன் மூலம் தாய் சேய் நலன் பெரிதும் பாதுகாக்கப்பட்டதை உணரமுடிகிறது.

பெண்கள் எவ்வளவு அழகாக இருந்தாலும், பிணியின்றி ஆரோக்கியமான உடல் நலத்தைப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே அவர்களின் உண்மையான அழகு வெளிப்படும். ஆனால் சமீப காலமாக பெண்களை தாக்கும் நோய்களில் குறிப்பாக நீர்க்கட்டி (PCOD), தைராய்டு போன்றவை பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. பெண்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முறையை சரியாக அமைத்துக் கொண்டு, நல்ல உணவு பழக்கவழக்கத்தினால் மட்டும் தான் தங்கள் உடல் நலத்தைப் பேண முடியும். நீர்க்கட்டி பிரச்சனைக்கு இயற்கை மூலிகையான கழற்சிக்காய் தான் நிவாரணமாக அமைகிறது. வேலன் தலைவியின் நோயைப் போக்க கழற்சிக்காய்களைப் பயன்படுத்தினான். அதாவது பெண்ணின் கர்ப்பப்பைக்கும், கழற்சிக்காய்க்கும் தொடர்பு இருக்கிறது என்ற குறிப்பு மறைமுகமாகத் தெரியவருகிறது.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சில மருத்துவக் குணமுடைய செடிகளை கொண்டு சில நோய்களை குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறைக்கு மூலிகை மருத்துவம் என்று பெயர். அன்றைய மக்கள் உடனடி பிணி தீர்வுக்கு மூலிகை மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினர்.

இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோன்றிய தொல்காப்பியம் வேம்பும், கடுவும் முதலில் கசந்தாலும் பின்னர் அவை உடலுக்கு நன்மையைத் தரும் என்கிறது. மருத்துவத்தின் தொடக்கமே மூலிகையினால் செய்யப்பட்ட மருந்துகள் தான் என்பதை இதன் வழி அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. வேம்பும், கடுவும் தமிழரின் மூலிகை மருந்துகளாக இருந்தமை இதன் மூலம் புலனாய்கிறது.

பழங்காலம் தொட்டே நகைகள் அணிவது ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொதுவானதாக இருந்து வந்துள்ளது. நம் உடலின் நரம்புகள் ஒன்று சேரும் அல்லது உள்ளுணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடிய நரம்பு பகுதிகள் ஆங்காங்கே இருக்கின்றன. நகைகள் அணிவதால் அந்த புள்ளிகளில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு, உடல் உறுப்புகள் சரியாக இயங்கும் என்று அறியலாகிறது. காலணிகள், இடையணிகள், கையணி, விரலணி, வளையணி என்று பல்வேறு அணிகள் அணிவதால் உடலில் ஏற்படும் வேதியியல் மாற்றத்தின் விளைவாக ஏற்படும் நன்மையைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

போர்க்களத்தில் காயப்பட்ட வீரர்களின் புண்ணின் மேல் தூசுபடாமல் தடுக்கவும் கிருமிகள் தாக்காது இருக்கவும் மருந்திட்டு பஞ்ச வைத்து துணியால் கட்டிய வழக்கம் இருந்துள்ளதை அறிய முடிகிறது. மேலும் காயங்களுக்கு மருந்தாக அத்தி மரத்தின் பாலை தடவியதால் காயம் முற்றிலும் குணமாகிவிடும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. போரில் காயம் அடைந்தவர்களைக் கிருமிகள் தாக்காதிருக்க வீட்டின் முன் புறத்து வாசலில் வேப்பிலையை செருகி நோயை தடுப்பதற்காக இவற்றை பயன்படுத்தினார்கள் என்பதை இதன் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

ஒரு உயிரினத்தின் தோற்றம் இயல்புகளைத் தீர்மானிப்பதில் மரபியல் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இனப்பெருக்கத்தின் பொழுது இனக்கீற்று அமில மூலக்கூறுகள் (DNA) இருமடங்கு பெருகி சந்ததிகளுக்கு கடத்தப்படுகிறது. தந்தையின் பழக்க வழக்கம் அவ்வாறே மகனுக்கு கடத்தப் படுவதால் உருவம் மற்றும் குணம் ஒரே மாதிரியாக அமைகின்றன. ஒருவரின் டி.என்.ஏ-வை தூண்டும் போது அவருக்குள் இருக்கும் திறமை வெளிப்படும். இச்செய்தியை இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கூறியிருப்பது தமிழரின் ஆழ்ந்த மருத்துவச் சிந்தனையை

வெளிகாட்டுகிறது. நெடுங்காலமாகவே தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகளின் மரபுப் பண்புகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு மனிதர்களுக்கு இருந்ததால் தாவரங்கள், கால்நடைகளில் தேர்வு இனப்பெருக்கம் மூலம் அவற்றை முன்னேற்ற அடையச் செய்கிற தன்மையை தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

குழந்தைகள் பிறக்கும் போது ஆண், பெண் என்று தான் அடையாளம் படுத்தப்படுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட பருவ வயதில் ஏற்படும் ஹார்மோன் கோளாறுகள் காரணமாக, இவர்கள் ஆண், பெண் அல்லாத மூன்றாம் பாலினம் என்று தங்களை அறிமுகம் செய்கின்றனர். இதில் 'திருநங்கை' எனப்படுவோர் ஆண் என்று அடையாளம் படுத்தப்பட்டு பின்னர் தம்மை பெண்ணாக உணர்ந்து, பெண்களாக வாழ முற்படுபவர்களைக் குறிக்கும். பிறப்பால் பெண்பாலும், மன அளவில் ஆண்பாலாகவும் அடையாளம் காண்பவர்கள் 'திருநம்பி' என்றழைக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களை அலி, பேடி, அரவாணிகள் போன்ற பெயர்களால் குறிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஆரோக்கியமாக நலமுடன் வாழ்வதற்கு சத்தான உணவுகளை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு, கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவைக் கட்டுப்பாட்டோடு வைத்துக்கொண்டு, எளிய உடற்பயிற்சிகளை நாள் தோறும் தவறாமல் பின் பற்றி வந்தால் நோய் அணுகாத வண்ணம் தம்மை காத்துக்கொள்ள முடியும். அதே போன்று சரியான உறக்கத்தையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனை கடைபிடித்து வாழ்ந்தால் நோய் நொடியற்று, ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட காலம் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் என்பதை இவ்வாய்வின் வழி அறியமுடிகிறது.

மேலாய்வுக் களங்கள்

இம்முனைவர் பட்ட ஆய்வேட்டின் தொடர் தேடல் பல்வேறு மேலாய்வுக் களங்களை அடையாளங் காட்டுகின்றன. அவை பின்வருமாறு அமைகின்றன.

- ❖ இலக்கியங்கள் காட்டும் தமிழரின் உணவு முறைகள்
- ❖ தமிழரின் இயற்கை மருத்துவம்
- ❖ இவ்வாய்வேட்டில் அமைந்துள்ள ஒவ்வொரு இயலையும் தனித்தனி தலைப்புகளில் மேலாய்வு மேற்கொள்ளலாம்.